என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ரவரி 2010 MANGAYAR MALAR 294 பக்கங்கள்





ஸின்த்தால் சின்ன பேக்
இப்போது ரூ.6-ல்
CINTHOL
DEODORANT AND COMPLEXION SOAP
அம்மா சொல்றாங்க இது சருமத்துக்கு நல்லதுன்னு
மேலும் அப்பா சொன்னாங்க அற்புதமான
நறுமணமுள்ளதுன்னு. டாக்டர் ஆன்ட்டி சொன்னாங்க
இதை எல்லோரும் உபயோகிக்கனும்னு. அதனாலதான்
ரூ.6/-ல் நான் பெற்றேன் என்னோட சின்ன ஸிந்தால்.
தலைமுறை தலைமுறையாக உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்.



ஈஸ்டர்ன்
இது
பேசும்
சாம்பார்!
Eastern
Madras Sambar Powder
ஈஸ்டர்ன் மெட்ராஸ் சாம்பார்.
உங்கள் சமையல் திறனைப் பற்றி கோடிப் பேரை பேசவைக்கும்.
ஈஸ்டர்ன் மெட்ராஸ் சாம்பார் பொடி இருந்தால்போதும் உங்களுக்கு எல்லாரிடமிருந்தும் பாராட்டுக்கள் குவியப்போவது நிச்சயம்தான். ஏனென்றால் ஈஸ்டர்ன் மெட்ராஸ் சாம்பார் பொடியிருந்தால் நீங்கள் வைக்கும் சாம்பாருக்கு ஈடு இணை ஏது? புதுமை மாறாத, தூய்மையான பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்ட, நாவில் நீர் ஊற வைக்கும் அக்க அசல் மெட்ராஸ் சாம்பார் அல்லவா அது? இன்றே வீட்டிற்கு ஈஸ்டர்ன் மெட்ராஸ் சாம்பார் பொடியை வாங்கி வாருங்கள். அப்புறமென்ன, ஊரெங்கும் உங்களைப் பற்றிய பேச்சுத்தான்.
ஈஸ்டர்ன்
அடுத்த தலைமுறைக்கான அருமையான வாசம்.
uality product from Eastern An ISO 22000, HACCP Certified Company | Email: mktg@eastern.in | Ph: 044 - 22252939
TeamOne

ரூ.5,000 பரிசு 47
சுற்றுலா போட்டி







100 ரோஜா மலரே, ராஜகுமாரி!



மை டியர் மைண்ட் பவர்! 38

முதலில் படிக்க...

குஷி பக்கங்கள்

மனத்தில் நிற்கும் தொடர்கள்

சமையல்



அட்டையில் : 'அட்டைப்பட அப்சரஸ்' ப்ரதிமா கார்த்திக்

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள் அடுத்த இதழில்

61 + வயதினிலே...

தொகுப்பு : நளினி சம்பத்குமார்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

ளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மலர் : 30 இதழ் : 1 பிப்ரவரி 2010

ஒரு வார்த்தை!



ராஜா ரவிவர்மனை உங்களுக்கெல்லாம் தெரிந்திருக்கும். கேரள நாட்டின் தலை சிறந்த ஓவியர். அவருடைய சித்திரங்கள் உலகெங்கும் பிரபலமடையத் தொடங்கியதும், சில கத்துக்குட்டி ஓவியர்களுக்கு எரிச்சல் மூண்டது. அவர்களால் ரவிவர்மனின் புகழைப் பொறுக்க முடியவில்லை. ரவிவர்மனின் பாணியைப் பின்பற்றியும், சில சமயம் அவரது ஓவியங்களை அப்படியே ஈயடிச்சான் காப்பி அடித்தும் நகல் சித்திரங்களை உருவாக்கி விற்றுப் பிழைத்தனர். இது ராஜா ரவிவர்மனுக்குத் தெரிய வந்தது. அவர் அலட்டிக் கொள்ளவே இல்லை. அவர் ஓர் அருமையான சந்தர்ப்பத்துக்காகக் காத்திருந்தார்.

அண்டை நாட்டு மன்னர், ஓவியப் போட்டி ஒன்றை ஏற்பாடு செய்தார். ஏராளமான ஓவியக் கலைஞர்கள் திரண்டனர். குறிப்பாக ரவிவர்மனின் போட்டிக் கலைஞர்கள் திரளாகக் கலந்து கொண்டனர்.

ஓவிய மண்டபத்தின் உள்ளே நுழைந்த ரவிவர்மனுக்கு அதிர்ச்சி. மண்டபத்தில் இடமே இல்லை! அத்தனை பேரும் ஆளுக்கொரு இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு,

ரவிவர்மனின் ஓவியங்களை அப்படியே வரைந்து வைத்திருந்தனர். சட்டென்று சமாளித்துக் கொண்ட ரவிவர்மன், மண்டபத்தின் மூலையில் எதையோ தீட்டிவிட்டுப் புறப்பட்டுவிட்டார்.

சற்றுநேரம் கழித்து, மன்னர் தமது பரிவாரத்துடன் ஓவிய மண்டபத்தைப் பார்வையிட வந்தார்.

வண்ணமயமாக வசீகரித்துக் கொண்டிருந்த எண்ணற்ற ஓவியங்களைப் பார்வையிட்டு ரசித்துக் கொண்டே வந்தவரின் கண்களில் ஏதோ ஒன்று இடறியது.

''யாராங்கே? இவ்வளவு அழகிய ஓவியங்களுக்கு மத்தியில் இந்தக் கந்தல் துணி எப்படி வந்தது? உடனே அப்புறப்படுத்துங்க!'' என்று ஆணையிட்டார்.

மந்திரியும் ''கரித்துணியை வீசியது யார்? உம்!'' என்று உறுமியபடியே கண்களைச் சுழற்றினார்.

பின் பக்கத்திலிருந்த பணியாள் ஓடோடிச் சென்று, அந்தக் கந்தல் துணியை அகற்ற முயன்ற போதுதான் தெரிந்தது.. அது கந்தல் துணி அல்ல... ரவிவர்மன் வரைந்த ஓவியம் என்று! அவ்வளவு தத்ரூபமாய் தீட்டியிருந்தது அவரது தூரிகை.

முதல் பரிசும் மாலைமரியாதையும் யாருக்குக் கிடைத்திருக்கும்?

நகல் எடுத்துப் பிழைக்கும் ஓவியர்களின் கதி என்னவாகியிருக்கும்...? இதையெல்லாம் உங்கள் யூகத்துக்கே விட்டுவிடுகிறேன்.

மங்கையர் மலர் தனது முப்பதாவது ஆண்டில் 'ஜாம் ஜாம்' என்று காலடி எடுத்து வைத்துள்ளது. தனித்தன்மையும், உயிர்ப்பும், படைப்புத் திறனும் கொண்ட ரவிவர்மன் ஓவியம் போல, தரத்திலும் நேர்மையிலும் ஆக்கத்திலும் மங்கையர் மலர் எப்போதும் உயர்ந்து நிற்கிறது என்றால் அதற்குக் காரணம் ரசனைமிக்க வாசகர்களாகிய நீங்கள்தான். 'அசலு'க்கும் தரத்துக்கும் எப்போதும் நீங்க தரும் வரவேற்புதான்!

உங்களது தொடர்ந்த ஆதரவுக்கு நன்றி!

அனுஷா நடராஜன்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

வாழ்த்துகிறோம்... வழங்குகிறோம்!

30வது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் மங்கையர் மலர் இதழை சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ்களுக்கு சமர்ப்பிக்கும் இந்தத் தருணத்தில்,

மங்கையர் மலர்

முதியோர் இல்லங்களுக்கு நன்கொடை வழங்க விரும்பி, முதியோர் இல்லங்களிலிருந்து விண்ணப்பங்களை வரவேற்கிறது.

* இல்லத்தின் பெயர், முகவரி, பதிவியல் எண், அதற்கான அத்தாட்சி (நகல்)
* இல்லத்தில் வசிக்கும் முதியோர்களது எண்ணிக்கை, அவர்களது வயது, இதர விவரங்கள்,
* நிதி நிர்வாகம் சம்பந்தப்பட்ட வெளிப்படையான முழு தகவல்கள்,
* இல்லத்தின் நோக்கம், குறிக்கோள், செயல்பாடு...

இன்னும் இதுபோன்ற விரிவான தகவல்களைத் தகுந்த ஆதாரங்களுடன், அதற்கான உறுதிமொழி கடிதத்தையும் இணைத்து, அனுப்பி வைக்கவும். விண்ணப்பங்களிலிருந்து பெறப்படும் தகவல்களின் அடிப்படையில், பத்து முதியோர் இல்லங்கள் பரிசீலனைக்குத் தேர்வு செய்யப்படும். அந்தப் பத்து முதியோர் இல்லங்களை கல்கி நிறுவனக் குழு நேரடியாகச் சென்று பார்வையிடும். அவற்றுள், ஐந்து முதியோர் இல்லங்களுக்கு, தலா பத்தாயிரம் ரூபாய் நன்கொடையாக வழங்கப்படும்.



விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரவேண்டிய

கடைசித்தேதி: 27.2.2010

முகவரி : ஆசிரியர் மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

அன்பு வாசகியரே... இந்த இதழை வாங்கிப் படிக்கும் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும், மங்கையர் மலர் வழங்கும் நன்கொடையில் பங்கு பெறுகிறீர்கள் என்பதை நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அனைவருக்கும் வாழ்த்துகள்!

Dear Pears,

Pears soap is as gentle and pure as the relationship we mamma 'n' beti share.

Just as the name suggests 'Masoom Pears' it lights up a smile on my masoom cutie-pie's face.

With Pears its the ultimate relaxing bath which helps maintain the skin's natural moisture balance.

Warm Regards,

Miju Bipin

(Mumbai)



சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!



முதுமை என்பது நோயல்ல. வாழ்வின் ஒரு பகுதி. அனுபவங்களைத் தாங்கி நிற்கும் பருவம். இப்பருவத்தை, நல்ல முறையில் கடக்க சிறந்த மருத்துவ அறிவும், முறையான உணவு பழக்கமும் தான் தேவை.



உடலில் சத்துக் குறைவாய் உள்ள முதியோர் காணும் பிரச்னைகள் :

பசி, ருசி, வாசனையின்மை வறண்ட, புண்ணான உதடு, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு, ஆறாத புண், கால் வீக்கம் அதிக எடை (அ) எடை குறைவு, கண் கூசுதல், மன அழுத்தம் - போன்றவை.

முறையான உணவு

கொழுப்பு குறைந்த பால், கொழுப்பு குறைந்த சீஸ், பழ வகைகள், எளிய காய்கனிகள் (சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு நிறத்தில் உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள்) உப்பு சேராத கொட்டை வகைகள், கொழுப்புச் சத்து குறைந்த எண்ணெய் (குறைந்த அளவு), கொழுப்பு நீக்கிய பால்பவுடர் (செலவும் குறைவு, நீண்ட நாட்களும் வரும்) கொழுப்பு நீக்கிய அசைவ உணவு போன்றவை.

முறையற்ற உணவு

முழு பால், க்ரீம், சீஸ், வெள்ளை சர்க்கரை, டின்னில் உள்ள காய்கனிகள், பழங்கள், உப்பு சேர்த்த கொட்டை வகைகள், கொழுப்புச் சத்து கூடிய எண்ணெய் வகைகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது.



முது

இவர் 'முதுமைக்கால சத்துணவு' என்ற தலைப்பில் ஆராய்ந்து முனைவர் பட்டம் பெற்றவர் என்பது சிறப்பு!



டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால்

மருந்தும், உணவும்

அன்றாடம் அதிக அளவில் மருந்துகள் பயன்படுத்துபவர்கள் முதியோர்கள்தான். அதிக மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளும்போது உடலில் சத்துக்கள் குறையும் வாய்ப்புள்ளது.

★ நாம் சாப்பிடும் உணவு, நாம் உட்கொள்ளும் மருந்தினை நமது உடல் ஏற்கும் அளவினை கூட்டவோ, குறைக்கவோ செய்யலாம். இதனால்தான் சில மருந்துகள் உணவுக்கு முன்பு அல்லது பின்பு அருந்த வேண்டும் என்று என வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

★ உணவின் தரமானது, உடலில் மருந்து செயல்படும் முறையிலும் வித்தியாசங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

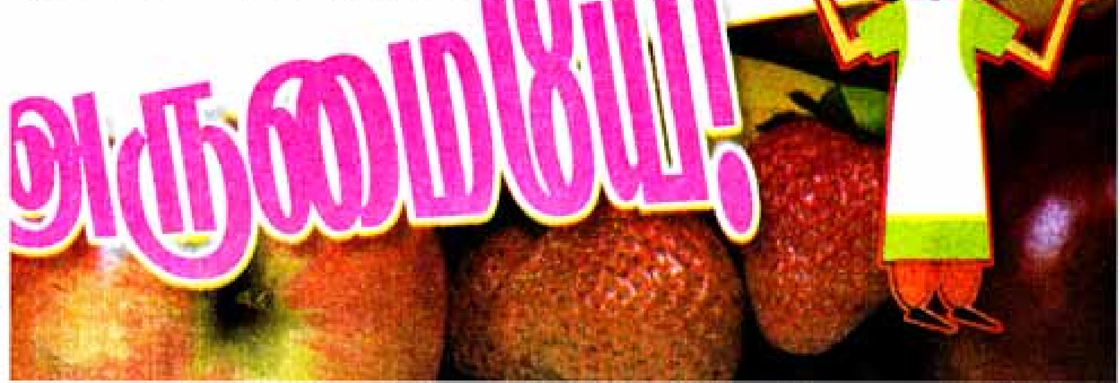
★ மருந்துகள் பசி, ருசி, இரண்டினையும் பாதிக்கலாம். முதுமையில் இரத்த சோகை மிக சாதாரணமாகக் காணப்படும் ஒன்று.

★ டீ அடிக்கடி குடிக்கும் பழக்கமிருப்பின் அதிலுள்ள 'டனின்' எனும் பொருள் உடலில் இரும்புச் சத்து ஏற்பதனைக் குறைக்கும். இது இரத்த சோகைக்கு வழிவகுக்கும். தனியாய் இருக்கும் முதியோர் சோர்வின் காரணமாக உணவு சமைக்காமல் டீ, காபி குடித்து இருப்பர். இது நல்லதல்ல!

★ முதியோர்கள் தினமும் வைட்டமின் பி12 மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வதும் அவசியம். வைட்டமின் பி6 குறைபாடு, இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிக்கின்றன. வைட்டமின் சி சத்து இரத்த உறைவுகளையும், கொலஸ்ட்ராலையும் குறைக்கின்றது.

★ வைட்டமின் ஈ சத்து காலுக்கு குறைவான இரத்த ஓட்டத்தினைக் குறைத்து இரத்தம் கெட்டிப்படுவதினையும் குறைப்பதால் இருதய நோய்க்கும் நல்ல தீர்வாகின்றது.





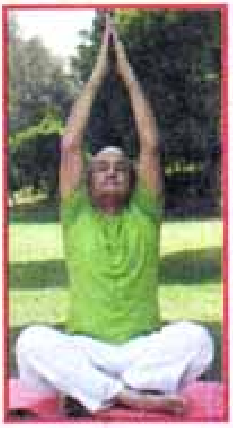
ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்!

முதுமைக்கு 'ரிலாக்சேஷன்' என்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. தினமும் கீழ் கண்ட பயிற்சி முறையினை கடைபிடிப்பது நன்மை பயக்கும்.

சௌகர்யமான நாற்காலியில் இரண்டு கால்களும் தரையில் படும் படி அமர்ந்து கொள்ளலாம்(அ) தரையில் பாய் விரித்து படுத்துக் கொள்ளலாம்.

கண்ணை மூடி உடல் முழுவதையும் உணரவும். வலி, பிடிப்பு, இறுக்கம் போன்றவை உடலில் எங்கெங்கு இருக்கின்றதோ உணரவும்.

ஆழ்ந்த நிதானமான மூச்சினை உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும். இது போல் பலமுறை செய்ய வேண்டும். சுமார் பத்து நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.



கீழ் கூறியவற்றை ஒவ்வொன்றாக தனித் தனியே செய்யவும்.

* கால் விரல்களை நன்கு மடித்து அழுத்தி விடவும்.
* குதிகாலின் கீழே அழுத்தி பாதத்தின் மேல் நோக்கி வளைக்கவும்.
* ஆடு தசையினை இறுக்கவும்.
* தொடை சதைகளை இறுக்கி கால்களை விறைப்பாக்கவும்.
* பின் பாதங்களை இறுக்கவும்
* வயிற்றினை உள்ளிழுக்கவும்
* முழங்கைகளை மடக்கி தோள் தசைகளை இறுக்கவும்
* தோள்பட்டையைத் தூக்கி இறக்கவும்.
* முக தசைகளை இறுக்கவும்

மேற்கூறிய ஒவ்வொன்றையும் பத்து முறை செய்யலாம். இவை கண்டிப்பாக மன உளைச்சலை வெகுவாகக் குறைக்கும்.

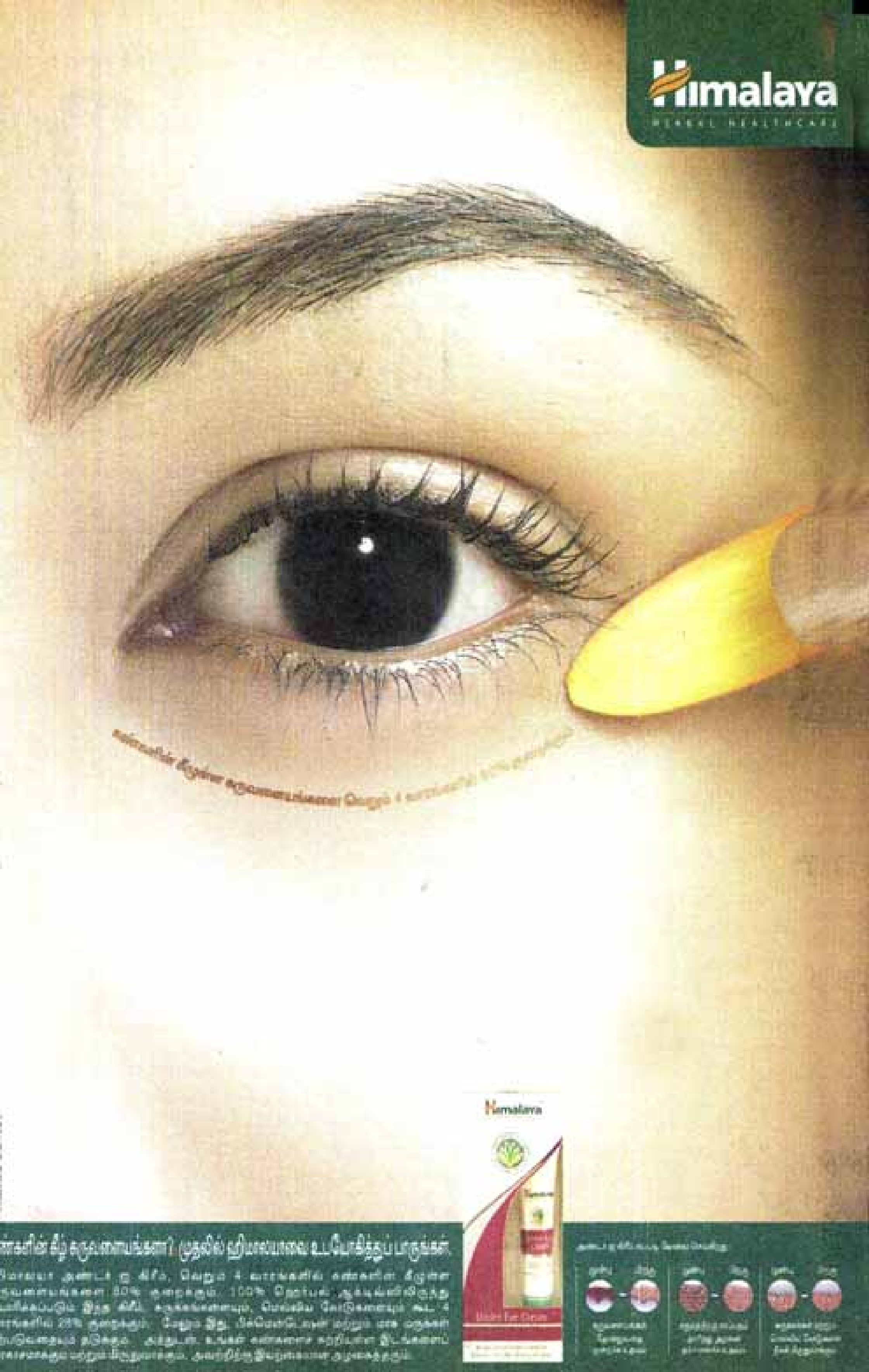
சிறந்த உணவு பழக்க முறைகள்

சீரிய நல்ல உணவு பழக்க முறைகளும், வாழ்க்கை முறைகளும் பெரிய நோய்களிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றும் என்பதே உண்மை!

ஒரு கப் பப்பாளி, கொழுப்பில்லாத தயிர், ஆரஞ்சு, வாழைப்பழம், திராட்சை, முழு தானிய கோதுமை பிரெட், கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் 'மில்க் ஷேக்', வெண்ணெயும், உப்பும் சேராத பாப்கார்ன், பச்சை காய்கனிகள், நீர்த்த காய்கனி சூப். இவற்றை 'ஸ்நாக்ஸ்'ஆக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உணவுக்கு முன் பழ ஜூஸ், காய்கறி உண்பது நல்லது. கலோரி சத்து குறைவான சூப் மிகச் சிறந்தது. காய்கனிக் கலவை, பழக் கலவை இவற்றில் எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது கொழுப்பில்லாத தயிர் சேர்த்து உண்பது மிகவும் நல்லது. முழு தானிய பிரெட் நல்ல உணவே. உப்பு, 7 கிராம் முதல் 10 கிராம் வரை இருந்தாலே போதும். இது அதிக வியர்வை, சீதோஷ்ண நிலை, உடல் நிலை பொறுத்து சற்று மாறுபடும். ஆனால், அன்றாட உணவில் மிக அதிக உப்பு சேர்ப்பது நோய்களைத் துரிதப்படுத்தும். 6 - 9 பல் பூண்டினை அன்றாடம் உட்கொள்ளும்போது இரத்தம் இளகுவதுடன் கொலஸ்ட்ராலின் அளவும் குறைகின்றது.

தாவர வகை உணவில் கிடைக்கும் புரதமே உயர்ந்த தரத்தினைச் சேர்ந்தது. ஐம்பது சதவிகிதம் முதியோர் இருதய சம்பந்தமான நோயினால் இறப்பதால் தாவர வகை உணவின் அவசியம் வலியுறுத்தப்படவேண்டும்.


Himalaya
HERBAL HEALTHCARE
முதலில் ஹிமாலயாவை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.
Himalaya





நாள் கிழமைகளில் நண்பர்களுக்கு வாழ்த்து, எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்புகிறோம். அதோடு நின்றுவிடாமல், சிறியவர்கள், வயதில் மூத்தப் பெரியவர்களின் காலில் விழுந்து அவர்களின் ஆசிகளைப் பெற்று, அவர்களையும் மகிழ்விக்கச் செய்யலாமே!

– ஆர்.பார்வதி, அம்பத்தூர்

வயதான காலத்தில் மூளைக்கு ஏதாவது வேலை கொடுக்க சுடோகு, குறுக்கெழுத்துப்புதிர் இப்படி ஏதாவது செய்து மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதனால் வேண்டாத வம்புதும்பும் குறையும்.

– மீனலோசனி பட்டாபிராமன், சென்னை

முதுமை என்பது நோயல்ல, வாழ்க்கையில் அதுவும் ஒரு பருவம். இதை உணர்ந்து ஏற்கும் பக்குவத்தை முதியோரும் மற்றவர்களும் வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

– எம்.ராஜகுமாரி, திருவண்ணாமலை

வயதானவர்கள் சின்னச் சின்ன அசௌகரியங்களுக்காக டாக்டரிடம் செல்லாமல் இருப்பதே நல்லது. பசித்தால் மட்டும் சாப்பிடுவது, கவலைகளை மனதிலேற்றிக் கொள்ளாமல் இருப்பது, மிதமான சூட்டில் வெந்நீர் அருந்துவது, சுக்கு, மிளகு, இஞ்சி, சீரகம் கலந்த உணவை எடுத்துக் கொள்வது எனக் கட்டுப்பாடாக இருந்தால் உடல் நலத்துடன் வாழலாம்.

– கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்

வயதானவர்களை வீட்டிலேயே அடைத்து வைக்காமல் அவர்கள் வெளி உலகை பார்க்கவும் கோயில்களுக்கும் அழைத்துப்போகலாம். அல்லது தகுந்த துணையோடு அனுப்பலாம்.

– எஸ்.செல்லம்மாள், வேளச்சேரி

அமெரிக்காவில் சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ்களுக்கு பல நிறுவனங்களால் எந்தத் தேதியில் எதைச் செய்யவேண்டும் என்று குறிக்கும் வகையில் சில ஸ்டிக்கர்கள் அனுப்பப்படும். டைரியிலோ, காலண்டரிலோ ஒட்டி விடுவார்கள். பிறகு அந்தந்த தேதியில் (கார் சர்வீஸ், மருத்துவ சோதனை, இன்ஷ்யூரன்ஸ்...)செய்துவிடுவார்கள். இதை நம் ஊரிலும் பின்பற்றலாமே.

– நா.விஜயா, சென்னை

சமூக நலத்துறையின் கீழ்வரும் முதியோர் இல்லங்கள் மற்றும் சலுகைகள் பற்றிய விவரங்களுக்கு: **நிர்மலா ஐ.ஏ.எஸ். சமூக நலத்துறை ஆணையர், சேப்பாக்கம், சென்னை – 5. ☎போன் : 044 - 2852 4499**

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி



குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ. **250/-** பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (பிப்ரவரி)

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்கள்

புழுங்கல் அரிசி + ஏதேனும் ஒரு பருப்பு

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.02.2010

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50'! என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச்சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் **ரூ.150/- பரிசு!** தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் **ரூ.150/- பரிசு!** 'பிப்ரவரி - **ஆஹா** பரிசு' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி 15.02.2010

அடிச்சாங்க பரிசு!



ஆஹா பரிசு!

ஆஹா பரிசு ஜனவரி (2010) போட்டியில் ''சிலிண்டர் புக் செய்தவுடன் பணத்தை எடுத்து வைத்து விடுங்கள். சிலிண்டர் வரும்போது உள்ளே சென்று பீரோவில் பணம் எடுக்காதீர்கள். எல்லோரும் நல்லவர்களாக இருப்பார்கள் என்று நம்ப முடியாது'' என்ற குறிப்பை எழுதி **ரூ.150/-** பரிசு பெறுகிறார் **ரேணுகாநாயகி, கொல்கத்தா.** அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் **பி.நாகலக்ஷ்மி, சென்னை - 40**


Himalaya
தினமும் ஷாம்பூ உபயோகிக்க பயமா?
முதலில் ஹிமாலயா உபயோகித்துப் பாருங்கள்.
ஹிமாலயா ஜென்டில் ஹெர்பல் டெய்லி-யூஸ் ஷாம்பூ.

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

30 ஆண்டு மலர்

வெல்லலாம் முதுமையை!

எனக்கு அறுபது வயதாகிறது. நான் கோடம்பாக்கம் ஃபாத்திமா மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் (1964)படித்த போது, எங்களுக்கு இந்தி வகுப்பு எடுத்தவர் ராதா கிருஷ்ண மூர்த்தி.

எனக்குத் திருமணம் முடிந்ததும் ஆசிரியைகளிடமும், தோழிகளிடமும் இருந்த தொடர்பு விட்டுப்போனது. நீண்ட வருடங்களுக்குப் பிறகு எதேச்சையாக என்னுடைய நெருங்கிய சிநேகிதிகளான சீதா, லலிதா ஆகியோரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவர்கள் மூலமாக இந்தி ஆசிரியை ராதாவின் தொடர்பும் கிடைத்தது.

அறுபதுகளைத் தாண்டிய நாங்களும் எண்பதைத்தாண்டிய ராதா டீச்சரும் தற்போது அடிக்கடி சந்தித்துக் கொள்கிறோம்.

பள்ளி நாட்களில் நடந்த சின்னச் சின்ன நிகழ்ச்சிகளை இன்றும் நினைவு கூர்ந்து எங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதோடு, சிறு குழந்தை போல் எங்களுடன் கலாட்டாவும் செய்கிறார் எங்களது ஆசிரியை.

புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு படுத்த படுக்கையாக இருந்த கணவருக்கு பணிவிடைகள் செய்து, அவர் காலமாகிவிட்ட பிறகு, தன்னுடைய வீட்டில் மூவாயிரம் புத்தகங்களுடன் (500 உறுப்பினர்கள்) லெண்டிங் லைப்ரரி ஒன்றும் நடத்தி வருகிறார்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாயில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு ஒரு பக்கத்து தாடை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கப்பட்டிருக்கிறது. இருந்தாலும் எங்களைச் சந்திக்கும் போதெல்லாம் 'குறை முகத்தில் தானே தவிர உள்ளத்தில் இல்லை' என்ற அவரது உற்சாகமான பதில் எங்களுக்கு முதுமையை வெல்லும் தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கிறது.

- கலாமூர்த்தி, சென்னை



● ராதா



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் - பாலம் சில்க்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்



சேலை சேலஞ்ச்!

க்விஸ் போட்டி - 6

ரூ.15,000 பரிசு!

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான விடைகளில் சரியானவற்றை ✓ செய்து அனுப்புங்க! குலுக்கல் முறையில் 10 பேருக்கு ரூ.1,500/- பெறுமானமுள்ள பரிசுக் கூப்பன்களை வழங்கு கிறது பாலம் சில்க்ஸ். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட போட்டி! அப்புறமென்ன? கட்டிக் கலக்குங்க!

1. எந்தக் கலைஞர்கள் மேடையில் எப்போதும் புடைவையுடன் காட்சி அளிப்பது வழக்கம்?

அ. பரதநாட்டியக் கலைஞர்கள் ஆ. கர்நாடக சங்கீதப் பாடகிகள் இ. மாஜிக் செய்யும் பெண்கள்

2. இந்தி, குஜராத்தி ஆகிய மொழிகளில் புடைவை எப்படி அழைக்கப்படுகிறது?

அ. ஸாடீ ஆ. பல்லூ இ. ஷெர்வானி

3. புடைவையின் தோற்றத்தை எந்த நாகரிகத்தோடு இணைத்துக் கூறுவார்கள்?

அ. இந்து சமவெளி நாகரிகம் ஆ. எகிப்து நாகரிகம் இ. சுமேரிய நாகரிகம்

4. எந்த மாநிலத்தின் புடைவைகள் 'ஃபுல்காரி' வேலைகளுக்கு புகழ் பெற்றவை.

அ. நாகாலாந்து ஆ. ராஜஸ்தான் இ.பஞ்சாப்

5. திருமண நிகழ்ச்சியில் கூறைப்புடைவையை மணமகள் அணிவது எப்போது?

அ.ரிசப்ஷன் ஆ. நலுங்கு இ.திருமாங்கல்யம் கட்டும்போது

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

'சேலை சேலஞ்ச்-6' விடைகளை நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கத்தரித்து, மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

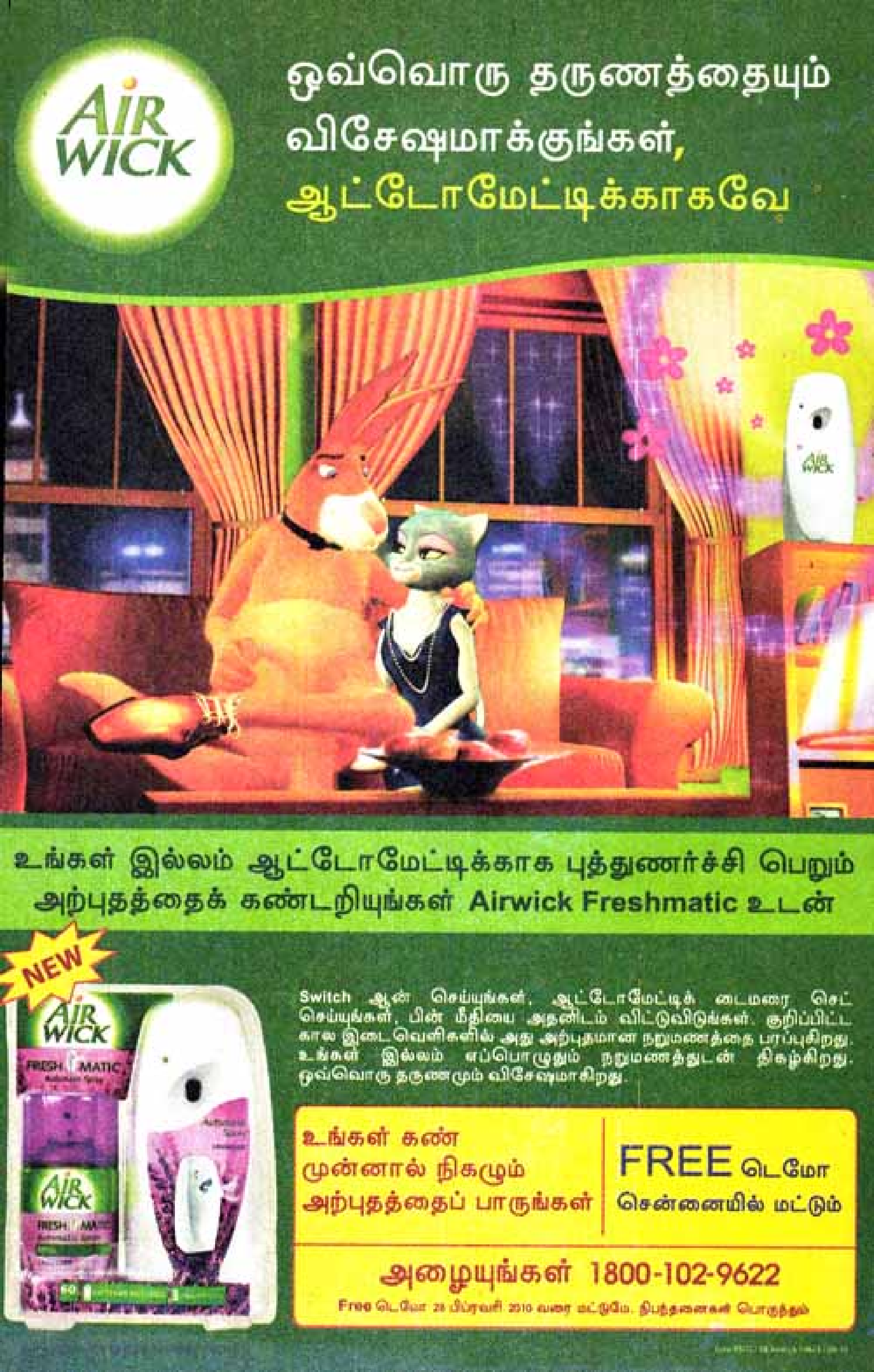
கடைசித் தேதி : 05.03.2010

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....



AIR WICK
ஒவ்வொரு தருணத்தையும்
விசேஷமாக்குங்கள்,
ஆட்டோமேட்டிக்காகவே
உங்கள் இல்லம் ஆட்டோமேட்டிக்காக புத்துணர்ச்சி பெறும்
அற்புதத்தைக் கண்டறியுங்கள் Airwick Freshmatic உடன்
NEW
AIR WICK
FRESH MATIC
Switch ஆன் செய்யுங்கள், ஆட்டோமேட்டிக் டைமரை செட் செய்யுங்கள், பின் மீதியை அதனிடம் விட்டுவிடுங்கள். குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் அது அற்புதமான நறுமணத்தை பரப்புகிறது. உங்கள் இல்லம் எப்பொழுதும் நறுமணத்துடன் திகழ்கிறது. ஒவ்வொரு தருணமும் விசேஷமாகிறது.
உங்கள் கண்
முன்னால் நிகழும்
அற்புதத்தைப் பாருங்கள்
FREE டெமோ
சென்னையில் மட்டும்
அழையுங்கள் 1800-102-9622
Free டெமோ 28 பிப்ரவரி 2010 வரை மட்டுமே. நிபந்தனைகள் பொருந்தும்

அனுஷா நடராஜன்

எம்.மைதிலி கோபாலன்,
திருவனந்தபுரம்

நாங்கள் சீனியர் சிட்டிஸன்கள். நாங்கள் எங்கள் மகன்கள் மீது பொழியும் அளவுக்கு அவர்கள் எங்களிடம் பாசமாக இல்லையே... ஏன்?

இந்த 'பாச' விஷயம் எப்போதும் முன்னோக்கிப் பாயும் தன்மை கொண்டது... அல்லது வேறிடம் செல்லும் குணமுடையது.



உங்கள் பெற்றோர், உங்கள் மீது



அன்பைப் பொழிந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில், நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகள் மீது அன்பைச் சொரிந்து கொண்டிருந்தீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகள், தத்தம் குழந்தைகள் மீது பிரியம் காட்டுவார்கள். அவர்கள், தங்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மீது அன்பு செலுத்துவார்கள்.

கிராமத்துப்பாட்டி தன் மகனிடமிருந்து வரும் ஃபோனுக்காகக் காத்திருப்பாள். அந்த மகனோ வெளிநாட்டிலிருக்கும் தனது மகனின் ஈ-மெயிலுக்காகக் காத்திருப்பார். அந்தப் பேரனோ தனது காதலியின் மிஸ்டு காலுக்காகக் காத்திருப்பான். அந்தக் காதலியோ தனது டெண்டிஸ்ட் அப்பாயின்மெண்ட் அழைப்புக்காகக் காத்திருப்பாள். ஸோ... விட்டுத் தள்ளுங்க!

த.சத்தியநாராயணன்,
அயன்புரம்

அனுஷா ரசித்த ஜோக் ப்ளீஸ்!

ஒரு நாள் 'மிஸ்டர் எக்ஸ்' கடை வீதிக்குப் போனார். அங்கே பேசும் மைனா ஒன்றை, ஏலத்தில் விட்டுக் கொண்டிருந்தனர். மக்களும் அதை போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு ஏலம் கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அது பகவத் கீதையைக்கூட உபதேசிக்கும் என்று பெருமையுடன் சொல்லிக் கொண்டனர். உடனே மிஸ்டர் எக்ஸுக்கு, தன்னுடைய வீட்டிலிருக்கும் சேவலின் நினைவு வந்தது. 'இந்தச் சின்னஞ் சிறு மைனாவுக்கே இத்தனை கிராக்கி இருக்கே.. நம்ம வீட்டுல இருக்குற சேவலுக்கு எவ்வளவு கிடைக்கும்' என்று நினைத்து, வேகமாக வீட்டுக்குப் போய், சேவலைக் கொண்டு வந்து விட்டார். ''இதையும் ஏலத்துல விடுங்க!'' என்று கேட்டார்.

ஏலம் விடுபவர் அந்தச் சேவலைப் பார்த்தார். அந்தச் சீக்கு சேவலோ, அரை மயக்கத்தில் இருந்தது.

''இந்த மைனா பேசும்; உன்னோட

காதல் தத்துவ

சேவல் என்ன செய்யும்?'' என்று கேட்டார்.

உடனே 'மிஸ்டர் எக்ஸ்' அரை மயக்கத்தில் இருந்த தன் சேவலை ஒரு முறைப் பார்த்துவிட்டுச் சொன்னார்:

''இது தியானம் செய்யும்!''

லக்ஷ்மி பாஸ்கரன், விரார்

சமீபத்தில் தூக்கிவாரிப்போட்ட செய்தி?

என்.டி.தி 'வாரி!'

என்.கோமதி, நெல்லை

பெண்களிடம் பேசும்போது நிறைய ஆண்கள், தங்கள் கைகளை பேண்ட் பாக்கெட்டுக்குள் ஸ்டைலாக நுழைத்துக் கொள்வது ஏன்?

திடீர்னு ராக்கியை எடுத்து கட்டிட்டா என்ன பண்றதுன்னு பயப்படறாங்களோ என்னவோ!

டி.கமலாதேவி, திருச்சி-2



'வேட்டைக்காரன்' பாட்டெல்லாம் எப்படி?

ச்சி...ச்சி...ச்சி... (மலர்ச்சி... குளிர்ச்சி... கவர்ச்சி!) குறிப்பாக 'கரிகாலன்' பாடல் வரிகள் நல்ல கற்பனை, ஆரம்ப வரியைத் தவிர!

பி.பாரதி, ஹூப்ளி

வேலன்டைன்ஸ் டே காதல் தத்துவம் ஒன்னு சொல்லுங்க...

யார் தோற்கறாங்களோ, அவங்களே



ஜெயிச்சவங்க ஆகின்ற ஒரே விளையாட்டு: காதல்!

எஸ்.விஜயராணி, ஓசூர்-2

எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க ஏதாவது ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்?

ஒண்ணு என்ன ஆறு சொல்றேன்... கேட்டுக்கோங்க...

1. உங்க இதயத்துல இருந்து பகையுணர்ச்சியை நீக்கிடுங்க.
2. கவலைப்படறதை நிறுத்துங்க.
3. எளிமையா வாழுங்க.
4. எதிர்பார்ப்புகளைக் குறையுங்க.
5. சிரிச்ச முகமா இருங்க.
6. நிலைக்கண்ணாடியைப் பார்க்கறதை நிறுத்திடுங்க!

சீதாலக்ஷ்மி துரைசாமி, மடிப்பாக்கம்

'மானாட மயிலாட' பார்ப்பதுண்டா?

எப்போதாவது...! ஜனவரி 17ம் தேதி ஞாயிறு அன்று *body puppetry* என்றொரு சின்ன ஸ்கிட் நடத்தினார்கள். வித்தியாசமாக இருந்தது!

ஜி.அருள்ராணி, மதுரை - 16

புது வருஷ டைரியின் முதல் பக்கத்தில் என்ன எழுதுனீங்க Madam?

சுவாமி பரமார்த்தானந்தாவின் சில அருள்மொழிகளை எழுதி வைத்துள்ளேன். உங்களுக்குப் பயன்படுமான்னு பாருங்க...

✱ எதையெல்லாம் நாம் நமக்கு உடமையானவை என்று சொந்தம் கொண்டாடுகிறோமோ அவை எல்லாமே இறைவன் நமக்களித்த தற்காலிகப் பரிசுகளே...

✱ அவன் தனது விருப்பப்படியே எல்லாவற்றையும் தந்திருக்கிறான். முன் அறிவிப்பு தராமலேயே எதை வேண்டுமானாலும், எந்த நேரத்திலும் திரும்ப எடுத்துக் கொள்ளக்கூடும். நமது சொத்து, பணம், புகழ், உயிர் என எதையும் திரும்ப எடுத்துக் கொள்வான்.

✱ நாம் எதற்கும் உரிமையாளர்கள் அல்லர்! வெறும் பயன்பாட்டாளர்கள் மட்டுமே!

✱ நாம் எதையும் கட்டுப்படுத்த இயலாது. நாம் வெறும் பங்களிப்பாளர்கள் மட்டுமே.

✱ எனவே... ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் "இறைவா எனக்கு எதுவும் சொந்தமில்லை. நான், எனது, என்று நான் கூறிக் கொள்வது கூட என்னுடையதில்லை, உன்னுடையது என்று அறிவித்துவிட வேண்டும்.

என்.கலைச்செல்வி, காஞ்சிபுரம்

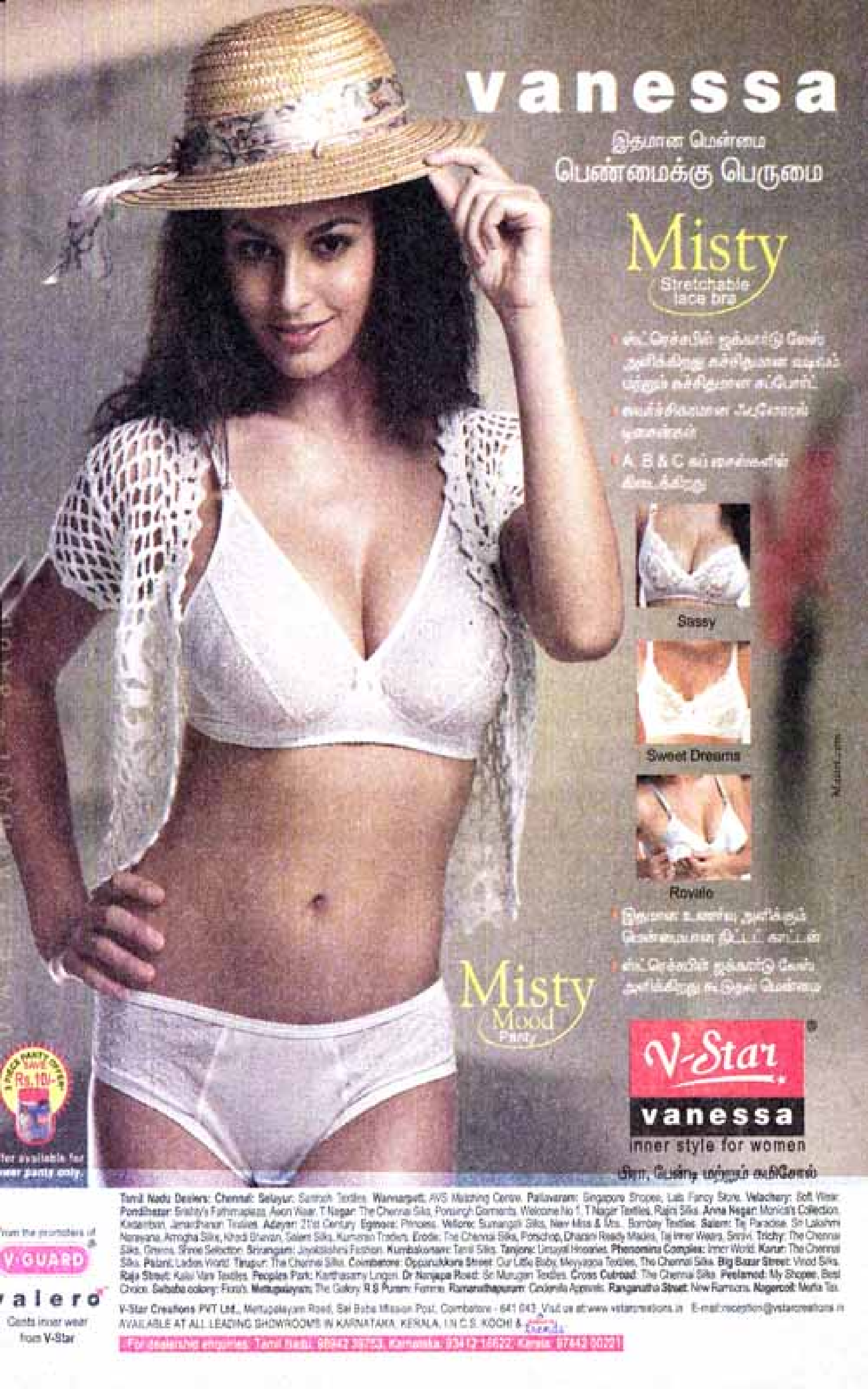
தைப் பொங்கலை யாருடன் கொண்டாடினீங்க?

ஹிஸ்ஹைனெஸ் சிக்குன் குனியாவுடன்.



மாதத்தில் முதல் பத்து தேதி வரை எல்லா வங்கிகளிலும் முதியோர்க்கென தனி கவுன்டர் திறக்கலாம்! ஓய்வூதியத் தொகையை சிரமமில்லாமல் விரைவில் பெற்று வீட்டுக்குப் போக முடியும். புனே மகாராஷ்டிரா வங்கியில் இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்திருக்கிறார்கள். மற்ற வங்கிகளும் முதியோருக்கு இந்த உதவியைச் செய்யலாமே!

— எம்.வனிதா, புனே



vanessa
இதமான மென்மை
பெண்மைக்கு பெருமை
Misty
Stretchable lace bra
A, B & C
Sassy
Sweet Dreams
Royale
Misty
Mood
Panty
V-Star
vanessa
inner style for women
பிரா, பேண்டி மற்றும் கமிசோல்
valero
Gents inner wear from V-Star
V-GUARD
V-Star Creations PVT Ltd., Mettupalayam Road, Sai Baba Mission Post, Coimbatore - 641 043.
AVAILABLE AT ALL LEADING SHOWROOMS IN KARNATAKA, KERALA, I.N.C.S. KOCHI &



எச்சரிக்கை தேவை!



"நீங்க மகாலட்சுமி போல இருக்கீங்க! உங்க முகத்தை பார்ப்பதே பெரிய பாக்கியம்; புதிய தொழில் ஆரம்பிக்கப் போறேன் ஆசிர்வாதம் செய்யுங்க!' இப்படி ஒரு முதிய பெண்மணியிடம் தந்திரமாகப் பேசத் தொடங்கி, அந்தப் பெண்மணி கழுத்தில் அணிந்திருந்த தங்க சங்கிலியை அவர் கையாலேயே கழற்றிக் கொடுக்கச் செய்து, அபகரித்துச் சென்ற சம்பவம். தனியாக இருந்த முதிய பெண்மணியை வீடு புகுந்து கொலை செய்த சம்பவம் இப்படி முதியோர்களுக்கு எதிரான பலவிதமான க்ரைம்கள் பற்றிய அதிர்ச்சியூட்டும் செய்திகளைப் பத்திரிகைகளில் பார்க்கிறோம்; டி.வி.யில் பார்க்கிறோம். இத்தகைய சம்பவங்களுக்கு பலியாகாமல் இருக்க என்ன வழி? இந்தக் கேள்விக்கு சென்னை மாநகர காவல்துறை ஆணையாளர் டி. ராஜேந்திரன், விளக்கமாக பதிலளித்தார்.

இப்போது வீட்டுப் பாதுகாப்புக்காக ஏராளமான கருவிகள் வந்துவிட்டன. வீடுக

அக்கம் பக்கம் கவனம் தேவை

இன்றைய நகர்ப்புற, இயந்திரகதியான வாழ்க்கை முறையில், பக்கத்து வீட்டில் யார் வசிக்கிறார் என்பதே தெரிவதில்லை; அடுக்கு மாடி குடியிருப்புகளில், பக்கத்து ஃப்ளாட்டில் வசிப்பவர்கள் விஷயத்தில் நாம் எதற்காகத் தலையிட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் சூழ்நிலையில், வீட்டில் தனியாக இருப்பது வயதானவர்கள்தான். க்ரிமினல்களுக்கு மிக சுலபமாக இலக்குகளாகிவிட இது முக்கிய காரணம். அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில் வசிக்கும் முதியவர்கள், அக்கம்பக்கத்தினருடன் அடிக்கடி பேசி சகஜமான உறவு வைத்திருந்தால் மனதுக்கும் ஒரு தெம்பு; அவசரத்துக்கும் உதவி.

குடும்பத்துக்குள்ளே நல்லுறவு பேணுங்க

வீட்டில் இருக்கும் முதியவர்கள் மீது அக்கறை காட்ட வேண்டும். அப்படி அக்கறை காட்டாமல் உதாசினப்படுத்தும் போது அவர்கள் தனிமைபடுத்தப்படுவ தாக உணருகிறார்கள். இத்தகைய முதிய வர்கள் வீட்டில் இருக்கும்போதோ, வெளி யில் செல்லும்போதோ, அவர்களது செயல்பாடுகளை நன்கு கவனித்து வரும்

க்ரிமினல்கள், முன்பின் அறிமுகமில்லாத வராக இருந்தாலும், அல்லது ஓரளவு அறிமுகமானவராக இருந்தாலும், அவர்



வராமல், ஆட்டோவில் பத்திரமாக வீடு வந்து சேரலாம். வெளியில் செல்லும்போது தனியாகப் போகாமல் இரண்டு மூன்று பேராக சேர்ந்து செல்வது நல்லது.

''யார் அங்கே?''

வீடானாலும், ஃப்ளாட்டானாலும் கதவுகளில் யாராவது வந்து காலிங் பெல் அடித்தால் உடனே கதவைத் திறக்காமல், கதவில் உள்ள கண் துவாரம் வழியாகப் பார்த்து, அறிமுக மில்லாத புதியவர்கள் என்றால் வீட்டுக் குள் அனுமதிக்காமல் இருப்பது நல்லது. கதவுக்கு முன்பக்கம் க்ரில் கேட் அமைப்பது இன்னும் பாதுகாப்பு.

தனியாக இருக்கும்போது அறிமுக மில்லாதவர்களை எக்காரணம் கொண்டும்

வற்றைப் பொருத்தி, மக்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்!

களுடன் பாசமாக நாலு வார்த்தை பேசி, அவர்கள் அன்பைப் பெற்று, சமயம் பார்த்து குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடு கிறார்கள்.

முதியவர்கள், தனிமையில் இருக்கும் வீடுகளில் அதிகமாக பணமோ, நகை களையோ, விலை உயர்ந்த பொருள் களையோ வைக்காமல், பேங்க் லாக்கரில் வைப்பது பத்திரமானது. செலவுக்காக பேங்கிலிருந்து அதிக அளவில் பணம் எடுத்துக் கொண்டு வந்தால், போதிய முன் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். பணத்தை எடுத்துக் கொண்டு தனியாக நடந்து

வீட்டுக்குள் அனுமதிக்காதீர்கள். கேஸ் சிலிண்டர் டெலிவரி, மின் வாரிய ஊழியர் என யார் வந்தாலும் வீட்டில் மற்றவர்கள் இருக்கும்போது வரும்படி சொல்லிவிடுங் கள்.

முன்பெல்லாம் சீருடையணிந்து, தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தபால்காரர் வருவார். ஆனால் இப்போது காலை முதல் மாலை வரை பல கூரியர்காரர்கள் வரு கிறார்கள். எல்லா கூரியர்காரர்களும் க்ரிமினல்கள் என்று நான் சொல்ல வில்லை. ஆனால் கூரியர் என்ற போர் வையில் வரும் ஆபத்துகளி லிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள

எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் இல்லையா?

காவலாளி வேணும்

பல அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில் இரவு நேரத்தில் மட்டும் காவலாளியை வேலைக்கு வைத்திருக்கிறார்கள். இது சரியல்ல. பகல் நேரம் முதியவர்கள், பெண்கள் தனியாக இருக்கும் நேரம். அப்போதுதான் பாதுகாப்பு அவசியம். எனவே இருவேளையிலும் காவலாளிகள் இருக்க வேண்டும். அப்படி வேலைக்கு வைக்கும்போது, வயது முதிர்ந்த நபர்களை வைக்காமல், மத்திய வயதினரை வேலைக்கு வைக்க வேண்டும்.

சைலன்ஸ் ப்ளீஸ்

பலர் பொது இடங்களில் வீட்டு விஷயங்களை உரக்கப் பேசுவர்கள். செல்ஃபோன் வந்தபிறகு இது அதிகமாகி விட்டது. இதன் பலனாக உங்கள் வீட்டு விஷயங்கள் வெளியில் தெரிந்து, திருட்டு நபர்கள் தங்கள் கைவரிசையைக் காட்டலாம்;

இப்போது வீட்டுப் பாதுகாப்புக்காக ஏராளமான கருவிகள் வந்துவிட்டன. வீடுகளில் அவற்றைப் பொருத்தி, மக்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ரகசியம் அவசியம்

உங்கள் வீடுகளில் வேலை செய்பவர்களை நீங்கள் மரியாதையோடும், மனிதாபிமானத்தோடும் நடத்துங்கள். அதுதான் சரி. ஆனால், அவர்களையும் உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர் போலக் கருதி, வீட்டின் ரகசியங்களை அவர்களை வைத்துக் கொண்டு பேசுவது தவறு. இதனால் விபரீதமான விளைவுகள் நேரிடும்.

ஆலோசனை செய்யுங்க

வீட்டு வேலைக்கு, ஏஜென்சிகள் மூலமாக ஆட்களை அமர்த்தும்போது, போலிஸாரை கலந்தாலோசனை செய்து இறுதி முடிவு எடுப்பது நல்லது. நம்பகத்தன்மை இல்லாதவர்களை வேலைக்கு வைத்து விட்டால், சமயம் பார்த்து, விலை உயர்ந்த பொருள்களுடன் கம்பி நீட்டி விடக் கூடும்... உஷார்!

சந்திப்பு :

எஸ்.சந்திர மௌலி



கங்கம்மா (பழம் விற்பவர்):

என் வயசு எவ்வளவுன்னு எனக்கே தெரியாதுங்க. நான் பத்தொம்பது வயசு சின்னப் புள்ளயா இருந்தப்பவே எங்க ஐயாவும், அம்மாவும் எனக்குக் கண்ணாலம் கட்டி குடுத்துப்புட்டாங்க. எம் புருஷன், என்னய ரொம்ப அன்பா பாத்துக்கிட்டாரு. மகராசன் போன வருஷம் தான் சாமிக்கிட்ட போயிட்டாரு. இத்தினி வருஷத்துல ஒரு நாளும் நான் விக்குற பழத்த தின்னதே இல்லீங்க... அதெல்லாம் அப்படியே பழகிப் போச்சு.

1 + வயதினிலே.

இன்ஷ்யூரன்ஸ்

* ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்வதாக இருந்தால், உங்கள் மறைவுக்குப் பிறகு உங்கள் வாரிசுதாரருக்கு மட்டும்தான் தொகை கிடைக்கும். ஆனால், ப்ரீமியம் தொகை குறைவாகவே இருக்கும்.

* முதலீடு சார்ந்த இன்ஷ்யூரன்ஸ் வகைகள் சில உள்ளன. பாலிசி காலம் முடிந்ததும் தொகை உங்களுக்குக் கிடைக்கும்; ஆனால், இதில் சிறிய சிக்கல் என்னவென்றால், அப்போதைய பொருளாதார சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, முதிர்வுத் தொகை கூடவோ, குறையவோ வாய்ப்பு உள்ளது.

* சில காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் ஆயுள் பாதுகாப்பு இன்ஷ்யூரன்ஸ் என்று சொன்னாலும், ஆயுள் பாதுகாப்பை அளிப்பதில்லை. நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் திட்டப்படி சிக்கல் அதிகமாக வாய்ப்புண்டு.

* குழந்தைகள் பயனடைய மிகச் சிறப்பான பாலிசிகள், சில, இளம் தம்பதியருக்கு ஏற்றதாக இருக்கின்றன. பெற்றோரின் வயதான காலத்திலோ, மற்ற அசம்பாவித காரணத்தினாலோ, குழந்தைகளின் கல்வித் தேவைகள் அல்லது அன்றாட செலவினங்களைச் சமாளிக்க உதவுகின்றன.

மருத்துவச் சிகிச்சைக்கான இன்ஷ்யூரன்ஸ்:

ஓய்வு பெறுவதற்கு ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஒரு பாலிசி எடுத்துவிட்டால், ஓய்வு பெற்ற பிறகு மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு உதவும்; உங்களுக்கு ஏற்கெனவே இருக்கும் சில நோய்களுக்கும் காப்பீடு அளிக்கும். ப்ரீமியம் குறைவு. நோ க்ளெய்ம் போனஸ் வருடம் தோறும் சேரும். வயதான பிறகு இன்ஷ்யூரன்ஸ் எடுத்துக் கொண்டால், ஏராளமான பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாக வேண்டும்.

காப்பீடு கையேடு!



அதனால் இன்ஷ்யூரன்ஸ் வசதி பெற முடியாத நிலையும் தோன்றலாம்.

குழு திட்டங்கள் அல்லது சிறப்புத் திட்டங்கள் மூலம் வங்கிகள் இப்போது தங்கள் வாடிக்கையாளருக்கு மருத்துவ மற்றும் விபத்து இன்ஷ்யூரன்ஸ் வசதிகள் அளிக்கின்றன. இவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வங்கி வாடிக்கையாளருக்கும், வங்கியின் கிரெடிட் / டெபிட் கார்டு வைத்திருப்பவர்களுக்கும் இலவச இன்ஷ்யூரன்ஸ் வசதிகள் இருக்கின்றன. இவற்றை நாம் பெரும்பாலும் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை. விபத்தால் ஏற்படும் ஊனம், மருத்துவச் சிகிச்சைச் செலவுகள், விமானப் பயண இன்ஷ்யூரன்ஸ், உடைமை தொலைந்து போனால் இழப்பீடு முதலியவற்றை வங்கிகளே அளிக்கின்றன.

கிரெடிட் கார்டு வழங்கும் நிறுவனங்களும் இவற்றைத் தருகின்றன. ஆனால், அவர்களாகவே இதற்கான கட்டணத்தை நம்மிடமிருந்து வசூலித்து விடுவார்கள். தேவையில்லை என்றால் எழுதி, நிறுத்தி விடலாம். பல வங்கிகள் நிதி ஆலோசனைகளை அவர்களின் விசேஷ அமைப்புகள் மூலமாக இலவசமாகவே வழங்குகின்றன. இவற்றையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வங்கிகளின் செயல்பாட்டில் குறைகள் தென்பட்டால் வங்கி ஆம்புட்ஸ்மன் அமைப்பு மூலம் நிவாரணம் பெறலாம். வங்கிகள், நிதி நிறுவனங்கள், இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனங்களின் செயல்பாட்டில் குறைகள் இருந்தால் கன்ஸ்யூமர் கோர்ட்டுகளை நாடலாம்.

- சாருகேசி

முதுமையில் மருந்து நண்பனா? பகைவனா?

✱ வயதான காலத்தில் சில நேரத்தில் நோய்களைவிட மருந்துகளின் பக்க விளைவு அதிகமாக இருக்கும்.

✱ முதியவர்களின் உடல் எடைக்கு ஏற்றவாறு மருந்துகளின் அளவு அமைய வேண்டும்.

✱ வயதான காலத்தில் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குறையும். முதுமையினாலேயே உடலிலுள்ள பல உறுப்புகள் மருந்துகளின் தீய விளைவுக்கு ஆளாகி விடுகின்றன.

மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் கீழ் கண்டவர்களுக்கு அதிகம் வர வாய்ப்புள்ளது:

✱ ஆண்களைவிட வயதான பெண்கள்.

✱ கடந்த காலத்தில் மருந்து அலர்ஜி உள்ளவர்கள், தன் குடும்பத்தில் யாருக்காவது மருந்து அலர்ஜி உள்ளவர்கள்

✱ அலர்ஜி சார்ந்த ஆஸ்துமா, எக்ஸிமா போன்ற நோய் உள்ளவர்கள்

✱ பலவிதமான மருந்துகள் உண்பவர்கள், சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள்



மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் முதியோருக்கான அறிவுரைகள் :

✱ மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் கண்டிப்பாக மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

✱ மருத்துவர் சொன்னபடி, உணவுக்கு முன்போ அல்லது பின்போ, மாத்திரைகளைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

✱ மருந்துகளின் அளவுகளை நோயாளியே கூட்டியோ குறைத்தோ சாப்பிடக் கூடாது.

✱ ஒருவருக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தின் அளவையே பிறரும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

✱ எடுத்துக் கொள்ளும் மருநதை திடீரென நிறுத்திவிடக் கூடாது.

நன்றி : டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன்

தொகுப்பு : சாருகேசி



SRIMATHI SUNDARAVALLI MEMORIAL RESIDENCY

"SUBHASHRAYA" - A HOME FOR ELITE SENIOR CITIZENS

CHENNAI - 600063

Heaven On Earth





RIGHT PLACE FOR ELDERS



Spiritualism



Peace



Honour



Comfort



Luxury



Health

With the Heart to Serve *We Welcome you*

Moppedu Road, Alapakkam, New Perungalathur, Chennai-600063

Phone No : 044-2279 2002-04 **Fax : 044-2279 2009**

E-mail : ssmeto@dataone.in **Website : www.ssmhome.in**

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!





தங்கத்தில் முதலீடு செய்யும் போது தங்க பிஸ்கட்களாகவோ, நாணயங்களாகவோ வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நகைகளாக வாங்கினால், கூலி, சேதாரம் என்று செலவு அதிகம். குறைவான விலையில் வாங்குவதைவிட தங்கம் சுத்தமானதா? என்று கவனித்து வாங்க வேண்டியது அவசியம்.

பணம் முதலீடு செய்யும்போது முதலீட்டு ஆலோசகர்களை அணுகி, ஆலோசனை கேளுங்கள்.விஷயமறிந்த வேறு நபர்களிடம் இரண்டாவது கருத்து கேளுங்கள். இருவரது ஆலோசனைகளும் ஒத்துப் போகவில்லையா? மூன்றாவது நபரை நாடுங்கள். ஆனால், எத்தனை பேரிடம் ஆலோசனை கேட்டாலும் இறுதி முடிவை நீங்கள் எடுங்கள்.

தபால் ஆஃபீஸ்களில் மூத்த குடிமக்களுக்காகவே 'மூத்த குடிமக்கள் சேமிப்புத் திட்டம்' செயல்படுத்தப்படுகிறது. இதில் முதலீடு செய்யப்படும் டெபாசிட்களுக்கு 9% வட்டி அளிக்கப்படுகிறது. குறைந்த பட்ச முதலீடு ஆயிரம் ரூபாய். அதிக பட்சம் 15 லட்சம் ரூபாய். டெபாசிட் காலம் ஐந்து வருடம். இதனை மேலும் மூன்று வருடங்களுக்கு நீட்டிக்கலாம்.

'**எ**ல்லா முட்டைகளையும் ஒரே கூடையில் வைக்காதீர்கள்' என்று ஒரு பழமொழி என்று உண்டு. முதலீடு விஷயத்தில் உங்களது பணம் முழுவதையும் ஒரே இடத்தில் முதலீடு செய்யக் கூடாது.

எட்டாண்டுகளில் உங்கள் முதலீடு இரட்டிப்பாகும் வசதி கொண்டது கிசான் விகாஸ் பத்திரம். குறைந்த பட்ச முதலீடு நூறு ரூபாய்தான். உச்ச வரம்பு கிடையாது. இந்த முதலீட்டுக்கு வரிச்சலுகையும் கிடையாது.

பென்ஷன் இல்லாத உத்தியோகங்களில் இருப்பவர்கள், தங்கள் ஐம்பதாவது வயது முதலே ரிடையர்மென்ட் பற்றி சிந்திக்க ஆரம்பித்துவிட வேண்டும்.

ஃபிக்சட் டெபாசிட்டில் பணம் முதலீடு செய்வதற்கு உங்கள் முதல் தேர்வு அரசுடமையாக்கப்பட்ட வங்கிகளாகவே இருக்கட்டும். அடுத்த சாய்ஸ் தனியார் வங்கிகள்.

தொகுப்பு : **சந்திரமௌலி**

நன்றி : **முதலீட்டு ஆலோசகர்கள் பாலாஜி, ரமேஷ்**

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!


Born Babies®
LITTLE KIDS™
Visit us and Avail 5% offer & VIP card for new mom & mom to be
First Fashion
Born Baby's Clothes, Japlash, Sweater set, Baby Frocks, Singlet, Rompers, Baby Overalls, Shorts, Body Skin Cover, Pyjama, Bloomers, Leggings, Mittens, Booties, Caps, Nappies, Diapers.
Born Babies® LITTLE KIDS
* Keeping in mind about baby's tender skin Eco-Friendly technologies are being used in our manufacturing Facilities * Fulfilling customer's Specific requirements * Do's & Don't Free broucher for Pregnant women and Born Babies
Feedings
Feeding Bottles, Mini Feeder, Medicine Feeder, Nipples, Feeding Bibs, Nipple Cleaner, Bottle Brush, Baby Training Cup, Aprons, Food Feeding Set.
Bed Time & Carriers
Baby Mattress, Baby Bed, Quilts, Blankets, Baby wrapper, 3 Spares Mackintosh Sheets, Mosquito Nets, Baby Sleeping Bag, Baby Pillow & Bolster, Water Proof Sheet, Baby Hooded Carriers, Baby Overall Carriers, Baby Double Hugger, Baby Rainy Hugger.
Bath Time Cosmetics
Soft Towels with & without Hood, Cotton Rolls, Baby Toiletries, Mild Pure Soap, Olive Oils, Shampoos, Baby Massage Oils,Buds, Powders, Dry & Wet Wipes and Bath Tubs,
Baby's Furniture
Cradle, Pram, Baby Bouncer, A small Baby Cot or Crib, Baby Walker, Baby Rocker, Multi Purpose Push Chair, Baby Carry Cot Cum Rocker, Baby Toilet Chair, Baby High Chair,
CHENNAI
NUNGAMBAKKAM
18, Lokesh Towers, Kodambakkam High Road, Nungambakkam, Ch - 34. ☎ 044 - 2825 0067
Customer Care No : 97109 22230
ANNA NAGAR WEST
334/2, 2nd Avenue, Anna Nagar West, Ch - 40, (Opp. To Nilgiris) ☎ 044 - 2616 2225
Customer Care No : 99419 11120
COIMBATORE
69, T.V. Samy Rd, R.S.Puram East, Coimbatore - 2. ☎ 0422 - 254 1626, 436 6455
Customer Care No : 98438 88811
COCHIN
Rubicon Building, South Over Bridge, Valanjambalam, Cochin - 16. ☎ 0484 - 235 8818, 403 0220
Customer Care No : 98951 08686
HYDERABAD
LG-15, City Center Mall, Road No. 1, Banjara Hills, Hyderabad - 34. ☎ 040 40033391
Customer Care No : 9908404222
For more informations please visit www.bornbabies.in

நிரந்தர வருவாய்க்கு நிதி ஆலோசனை!

ஸ்டார் யூனியன் டாய்ச்சி இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவன துணைத் தலைவரும், முன்னாள் பாங்க் ஆஃப் இந்தியா பொது மேலாளருமான டி.கிருஷ்ணமூர்த்தி வழங்கும் சில யோசனைகள்:

★ சம்பாதிக்கும்போதே சேமிப்புக்குத் திட்டமிடுங்கள்.

★ சேமிப்புத் தொகைக்குக் கிடைக்கும் வட்டிப் பணம், உங்களுக்கு நிரந்தர வருவாயாக இருக்கும்.



★ உங்கள் சேமிப்பு மூலம் கிடைக்கும் மாத வருமானம், விலைவாசி உயர்வு ஆண்டுக்கு ஐந்து சதவிகிதம் ஏறுவதாகக் கருதித் திட்டமிட வேண்டும்.

★ ஓய்வு பெற்றதும் செலவு குறைந்துவிடும் என்று நினைக்காதீர்கள். அப்போதுதான் நோய்க்கான சிகிச்சைச் செலவுகள் வந்து பயமுறுத்தும். பிற தேவைகளுக்கான செலவுகள், விலைவாசி இவற்றையும் கணக்கிட்டு நம் சேமிப்பைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

★ ஓய்வு பெற்ற பிறகு கிடைக்கும் தொகையை ஒரே நிதி நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்யாமல், பல துறைகளில் முதலீடு செய்யுங்கள்.

தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிகள், கம்பெனி டெபாசிட், மியூச்சுவல் ஃபண்ட், நிறுவனங்களின் பங்கு முதலீட்டில் நேரடியாகக் கலந்து கொள்ளுதல், அஞ்சலக சேமிப்புகள், பொதுத்துறை நிறுவனங்களில் டெபாசிட், ரிசர்வ் வங்கி அல்லது பிற வங்கிகளின் பாண்டு பத்திரங்கள், தங்கம் / வெள்ளி / பிற உலோகங்கள், 'பேப்பர் கோல்ட்' முதலீடு, வீடு, வீட்டு மனை, இன்ஷ்யூரன்ஸ் (ஆயுள், மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் வீட்டுச் சொத்துக்கள் போன்றவற்றில் முதலீடு செய்யலாம்.)

★ குறுகிய கால முதலீடா, நீண்ட கால முதலீடா, மொத்த இருப்புத் தொகை எத்தனை; திடீரென்று எடுக்க வேண்டிய நிலை வந்தால் எளிதாகப் பெற முடியுமா? முதலீட்டிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானம் எவ்வளவு? என்று முதலீட்டு எச்சரிக்கை குறித்த தகவல்களை அறிந்திருப்பது நல்லது.

★ விரைவான மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால், சரியான நிதி ஆலோசகரின் ஆலோசனையைக் கேட்க வேண்டும்.



தொகுப்பு: **சாருகேசி**

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!



ஆழ்மனம்-1

இது புதுசு!

மை டியர்

டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்

ஒரு பெண்ணின் மனத்தை, அதன் ஆழத்தை காண்பதும் புரிந்து கொள்வதும் அரிது. ஆனால் ஒரு பெண், தன் ஆழ்மனத்தின் சக்தியை அறிந்துக் கொண்டு விட்டால் அவளது மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை!



தனலக்ஷ்மிக்கு ஐம்பத்தாறு வயது. அந்த வயதுக்கேற்ற அழகான தோற்றம். சிரித்தபடியே என் எதிரில் வந்தமர்ந்தார். ஆனால், பேச ஆரம்பித்தவுடன் முகத்திலிருந்த சிரிப்பு மறைந்து, கலக்கம் குடிகொண்டுவிட்டது. தன் பிரச்னையை விவரிக்க ஆரம்பித்தார்.

'எப்படி சொல்வதென்றே தெரியவில்லை. திருமணம் ஆனதிலிருந்தே என் கணவரிடம் ஒரு குணம் உண்டு. எப்போதும் என்னை சுடு சொற்களால் வசை பாடுவார். நான் எவ்வளவு நன்றாகச் சமைத்தாலும் எது செய்தாலும் என்றுமே பாராட்டியது இல்லை. உறவுக்காரர்கள், என் பிள்ளைகள் எதிரில் கூட என்னை மட்டம் தட்டித்தான் பேசுவார். அவரது சுடு சொற்கள் இந்த முப்பது வருடங்களாக தொடர்ந்து என்னை ரணமாக்கி வருகின்றன. இதனால் அவரைக் கண்டாலே, எனக்கு முதலில் பயமாக ஆரம்பித்தது, இப்போது வெறுப்பாகவும் கோபமாகவும் மாறிவிட்டது.

நாங்கள் இருவர் மட்டும் தான் இப்போது வீட்டில் இருக்கிறோம். ஆனால் அவரது குணம் அப்படியேதான் இருக்கிறது. தினமும் காலை அவர் எப்போது ஆஃபிஸ் கிளம்புவார் என்று

பார்த்துக் கொண்டேயிருப்பேன். அவர் கிளம்பி போனவுடன் தினமும் சிறிது நேரம் அழுவேன். அவர் வீட்டில் இல்லாத பகல் நேரம்தான் நான் நிம்மதியாக இருப் பேன். தெரிந்தவர்களுடன் ஃபோனில் பேசுவேன். கோயிலுக்குப் போவேன். டீ.வி. பார்ப்பேன். பாட்டு கேட்பேன், அவர் இருந்தால் எனக்குப் பிடித்த சேனலை கூட பார்க்க முடியாது. மீண்டும் அவர் இரவு எட்டு மணி போலத்தான் வருவார். அதன் பிறகு சாப்பிடும் போதும் திட்டுவார். இப்படியே எனது வாழ்க்கை போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

இப்போது அவர் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற இன்னும் இரண்டு மாதங்களே உள்ளன. அதை நினைத்தாலே எனக்கு மனம் மிகவும் சோர்ந்துவிடுகிறது. தினமும் பகலில் கிடைக்கும் கொஞ்சம் நிம்மதியும் இல்லாமல் போய்விடுமே! இப்போது ஞாயிற்றுக்கிழமை மட்டும்தான் முழுநேரமும் வீட்டில் இருக்கிறார். இனி முழுக்க முழுக்க வீட்டிலேயே இருந்து விடுவாரே. இவருடன் இனி எப்படி வாழ் வது? எனக்கு இருக்கும் கொஞ்சம் நிம்மதி யும் பறிபோய் விடுமே என்று நினைத்து நினைத்து நடுங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். அவரிடம் அன்பை கூட நான் எதிர்பார்க்க வில்லை. என்னிடம் சாதாரணமாக பேசி னால்கூட போதும். ஆனால், அவரது குணம் அதற்கு மாறாகத்தான் இருக்கிறது'.

தனலக்ஷ்மியின் கண்களில் கண்ணீர் ஆறாகப் பெருகியது. அவர் எவ்வளவு மனம் நொந்து பேசுகிறார்.

அவரது பிரச்னையை தீர்க்க ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் எப்படி உதவும் என்பதை விளக்கினேன்.

'இப்படி இருக்கும் ஒருவரிடம் - தயவு செய்து என்னிடம் சற்று இனிமையான வார்த்தைகள் பேசுங்கள் என்று நேரிடை யாக சொல்வது கஷ்டம்தான். ஆனால், ஆல்ஃபா தியானத்தில் நீங்கள் அதை மிக எளிதாக சொல்ல முடியும்.'

அப்படி ஒரு வழி இருக்கிறதா?

ஆல்ஃபா நிலை என்பது மூளையின் வேகத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை - நாம் இப்போது பேசிக் கொண்டிருப்பது பீட்டா நிலை - மூளையின் வேகம் வினாடிக்கு 14 சைக்கிளுக்கு மேல் இருக்கும். அதுவே ஒரு தியானத்தின் மூலம் நமது உடலையும்



மைண்ட் பவர்!



சம்பந்தம் (தள்ளுவண்டிக்காரர்):

என் மூணு பிள்ளைகளையும் பத்தாம் வகுப்பு வரை படிக்க வச்சு நல்ல எடத்துல கண்ணாலமும் கட்டிக் கொடுத்துட்டேன். ஒவ்வொரு மாசம் ஒவ்வொரு பழம். இந்த மாசம் எலந்த பழம். அடுத்த மாசம் கொய்யா. மறக்காம வந்து என் கிட்டேயே வாங்கிக்கங்க.

1+ வயதினிலே...

மனதையும் தளர்த்தி அமைதியான நிலைக்கு செல்லும்போது 7க்கும் 14க்கும் இடைப்பட்ட நிலை. இந்த நிலை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த நிலையாகும். இந்த நிலையை பயிற்சியின் வாயிலாக அடைய முடியும். ஆல்ஃபா நிலையில் இருக்கும் போது உங்களது ஆழ்மனம் திறக்கிறது. உங்கள் மைண்ட் பவர், அதாவது மனத்தின் சக்தி அதிகரிக்கிறது. அந்தச் சமயத்தில் உங்களது கணவரது ஆழ்மனதை நீங்கள் தொட முடியும். என் மனம் நோகாதபடி பேசுங்கள். வயதான காலத்தில் நாம் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருக்கலாம் என்று விளக்கமாக நீங்கள் பேச முடியும்.

அப்படியும் செய்ய முடியுமா? இதன் பயன் என்ன?

தினமும் இப்படி நீங்கள் தியானத்தில் பேசுவது உங்களது கணவரின் ஆழ்மனதில் போய் சேரும். அவருக்குள் ஒரு மாற்றம் நிகழ்ந்து அவராகவே யோசிப்பார். பின்பு உங்களிடம் அவர் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களை நீங்களே காண்பீர்கள்.

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் வகுப்பில் சேர்ந்தார் தனலக்ஷ்மி. தனது கணவரின் ஆழ்மனதோடு ஆல்ஃபா தியானத்தில் பேச ஆரம்பித்தார். சில மாதங்கள் கடந்து, மீண்டும் ஒரு நாள் என்னைக் காண வந்தார். தனலக்ஷ்மியின் முகத்தில் வெட்கம் கலந்த ஆனந்தம் நிரம்பியிருந்தது.

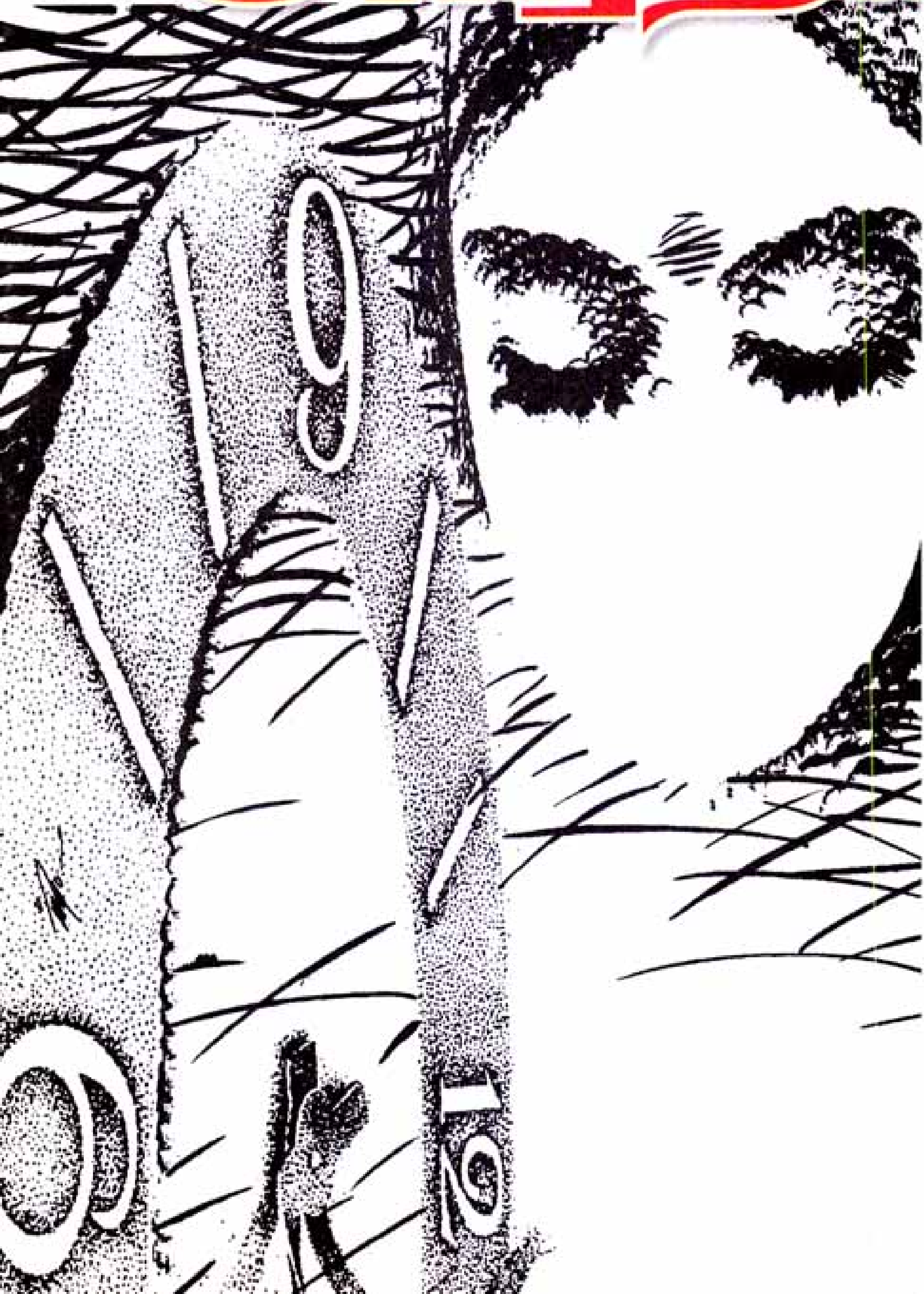
நான் வகுப்பில் கற்றுக் கொண்டதைப் போலவே தினமும் ஆல்ஃபா தியானத்தில் அவரது ஆழ்மனதுடன் பேசி வந்தேன். ஒரு சில நாட்களிலேயே அவரிடம் ஒரு மாற்றம் தெரிந்தது. அவர் ஓய்வுபெற்றபோது அலுவலகத்தில் அளிக்கப்பட்ட விருந்துக்கு என்னை அழைத்துச் சென்றார். சமீபத்தில் ஒரு சினிமாவுக்குக் கூட போய் வந்தோம். இப்போதெல்லாம் நான் எங்காவது போய் வரலாமா என்று கேட்டால், 'உனக்கு என்ன பிடிக்கிறதென்று சொல், அப்படியே செய்யலாம்' என்று பதில் சொல்கிறார்.

நமது மனத்தின் சக்தி எவ்வளவு உயர்ந்தது என்பதை இப்போது புரிந்து கொண்டேன். இனி என் எஞ்சிய நாள் வாழ்க்கையும், மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை என் மனத்தில் துளிர்த்து விட்டது.

தனலக்ஷ்மியின் முகத்தில் இன்னும் நிறைய சிரிப்பு.

(ஆழ்மனம் திறக்கும்)

சாரதா



பேசுகிறேன்!

30 ஆண்டு மலர்

9

மூச்சுத் திணறுவது தொடர்ந்தது, மருத்துவர்களுக்கு கேள்விக்குறியாக இருந்தது. எக்கோ கார்டியோக்ராம் செய்து இதய அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்து, இதயம் சரியாக இயங்குவதை ஊர்ஜிதப் படுத்த முடிவு செய்தனர்.

முன்பு எப்பொழுதையும்விட இதய அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதை ரிப்போர்ட் சுட்டிக் காட்டியதால், இதயம் பாதிப்பு அடைவதைத் தவிர்க்க, மாத்திரைகள் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்றனர். அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகிய நுரையீரலால், இதயம் பாதிக்கப்படும் சாத்தியக்கூறு இருப்பதாக அவர்கள் நம்பியதே இதற்குக் காரணம். எனவே, இன்னும் துல்லியமான அழுத்தத்தைக் (PULMONARY ARTERY PRESSURE) கண்டுபிடிக்க வழி வகுக்கும் ஆஞ்சியோகிராம் செய்தனர்.

தீராத நோயோடு போராடும் ஒரு பெண்ணின் தன்னம்பிக்கை ததும்பும் உண்மைக் கதை!

பி.ஏ. ப்ரெஷர் கண்டுபிடித்து, பொசென்டான் என்ற விலை உயர்ந்த மருந்து தரலாமா என்று அலசினர். வேறு பல மாத்திரைகள் இருந்தாலும், இந்த பொசென்டான், ஸ்லீ நோயாளிகளுக்கு பிரத்யேகமாகத் தரப்படும் மாத்திரை. இதை வாங்குவது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை. வெளிநாட்டிலிருந்து தருவிக்கப் பட வேண்டும். மாதத்துக்கு இரண்டரை லட்சம் செலவாகும். இதைத் தொடங்கி விட்டால் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும், இதை ப்ரிஸ்க்ரைப் செய்ய சர்வதேச மருத்துவர் சிலருக்கு மட்டுமே அதிகாரம் உண்டு. ஆடிப்போனேன்.

என் உயிர் மிகவும் முக்கியம் என்பது வாஸ்தவம்தான்; ஆனால் எவ்வளவு காலம் இவ்வளவு விலை உயர்ந்த மாத்திரையை வாங்க முடியும்? பதில் கிடைக்காமல் வாடினேன். அதனால் வீட்டில் ருத்திர ஹோமம் நடத்தினோம். என் மன அமைதிக்கும், வலிமைக்கும் அது உதவியது. மன அமைதி என்பது நமக்குள் ஏற்படும் விஷயம் என்றாலும், இறைவன், பக்தி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள், வெளியிலிருந்து நமக்குத் தெம்பைத் தரக்கூடியவை அல்லவா!

இறுதியில், பொசென்டானுக்கு பதிலாக சற்றுக் குறைந்த சக்தி கொண்ட இந்திய மாத்திரையைத் தற்காலிகமாகத் துவக்கி, கீமோ தெரபியை அதிகப்படுத்த முடிவு செய்தனர். இதய அழுத்தம் பயந்த அளவுக்கு மோசமாக இல்லை என்பதுதான் இதற்குக் காரணம்.

அந்த நேரத்தில், தவிர்க்க முடியாத, முக்கிய காரணத்துக்காக வெளிநாடு செல்லவேண்டி வந்தது. விமானத்தில் செல்லும் வாய்ப்பு அவ்வப்போது ஏற்

உஷா ராமகிருஷ்ணன்

பட்டிருந்தாலும், இந்தப் பயணம் மறக்க முடியாததாய் அமைந்தது. சென்னைக்குத் திரும்பும்போது விமானத்தில் வழக்கத்தைவிட சற்று அதிகமாகவே குளிர் இருந்ததால், உடல் அதிக குளிர்ச்சி அடைந்து, ரேனாட்ஸ் என்னும் நிலை தோன்றி, கை விரல்களிலும் பாதத்திலும் ரத்த ஓட்டம் நின்று, நீலம் பாயத் தொடங்கியது;

உடலின் வெப்பத்தை அதிகப்படுத்த முனைந்து, இரண்டு கம்பளங்களை கொண்டுவரச் சொன்னேன். அவற்றை போர்த்திக் கொண்டு, வெந்நீர் நிரப்பிய இரண்டு பாட்டில்களை இரண்டு கைகளாலும் பற்றிக் கொண்டேன். இவற்றால் கிடைத்த வெப்பத்துக்கு, குளிரைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி கிடைக்கவில்லை.

இதற்குள் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படத் தொடங்கி, ஆக்ஸிஜன் ஏற்றிக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமைக்குத் தள்ளப்பட்டேன். ஆக்ஸிஜனும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

அந்த சமயம் என் கணவர் மெல்ல என்னிடம், 'நீ முயற்சி செய்து, சீக்கிரம் நிலைமையை சீர்செய்து கொண்டு, ஆக்ஸிஜன் ஏற்றுவதை நிறுத்தவில்லையென்றால், விமானம் தரை இறங்கியதும், உன்னை வலுக் கட்டாயமாக ஆம்புலன்ஸில் ஏற்றி மருத்துவமனையில்

கீமோதெரபி, ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர், ஆஸ்பத்திரி சேர்க்கை, உயிருக்கு ஆபத்து என்றெல்லாம் உங்களோடு பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். இடையிடையே, மாணவர்களுக்கு கலை வகுப்புகள் எடுப்பது, என் குழந்தைகளோடு கலாட்டா செய்வது என்றெல்லாமும் இருக்கிறேன். இதில் எந்த சாரதா நிஜம்? நான் சொல்வதில் எது உண்மை? எது பொய்? என்று உங்களில் சில பேருக்காவது இக்கேள்விகள் எழும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இந்தத் தொடரின் நோக்கம், எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் விசித்திர நோயின் தன்மையையும், அதை நான் எதிர்கொள்ளும் விதத்தையும் பற்றி இருப்பதால், அதை விலாவாரியாக விவரித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இதைத் தாண்டி,



லட்சுமி (மீன் விற்பவர்):

மீன் கடையிலயே சவாலான சமாசாரம் ஒண்ணு இருக்கு. எங்கேயிருந்தோ இந்த மீன்கள் மேல வந்து மொய்க்குது பாருங்க ஈக்கள். இத மேய்க்கறது தாங்க ரொம்ப கஷ்டமான விஷயம். என் பேரப் பிள்ளை என்ன சொல்லும் தெரியுமா, "ஆயா, உன் கடைல தான் மீன் வியாபாரத்தோட ஈ ஓட்டற வியாபாரமும் சேர்ந்து நடக்குது"ன்னு சொல்வான்.

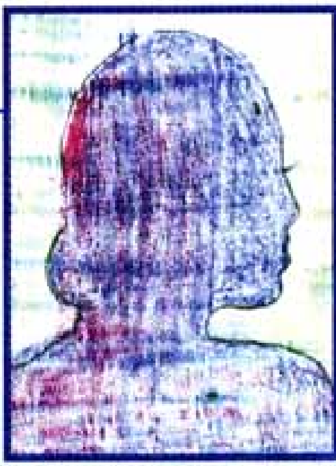
+ வயதினிலே,

எப்போதெல்லாம் என் உடல் இயல்பு நிலையில் இருக்கிறதோ, எப்போதெல்லாம் சோர்வும், பிரச்னையும் குறைகிறதோ, எப்போதெல்லாம் இவற்றையெல்லாம் மறந்து ஆக்கப்பூர்வமாக செய்ய உடல் ஒத்துழைக்கிறதோ, அப்போதெல்லாம் என்னைப் பார்த்தால், நோயாளி என்று நம்பமாட்டீர்கள். இந்த நோயே அப்படிப்பட்டது என்பது ஒன்று; நானும், 'ஹை எனர்ஜி' பெண்மணி என்பதால், அவ்வளவு சீக்கிரம் நோய் என்னை ஆட்கொள்ள, நான் அனுமதிக்கவில்லை என்பது மற்றொன்று.

என் மகள், விளையாட்டு வீராங்கனை என்பதால், அவள் பந்தயங்களில் பங்கேற்றுக் கொள்ளும்போது அவளோடு பிரயாணம் செய்வதோடு, அது சம்பந்தமான எல்லா விஷயங்களையும் முடிந்த வரை வேறு யாரையும் தொந்தரவு செய்யாமல், நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன். தையல், ஸ்லோகங்கள், பக்திப் பாடல்கள், பள்ளிப் பாடம், இப்படிப் பலவற்றிலும் வெளியாருக்கு வகுப்புகள் எடுக்கிறேன்.

'ஐயோ, நீ கத்திப் பாடவே கூடாது', 'மாணவர்களுக்கு வகுப்பெல்லாம் எடுத்தால் அவர்களோடு கத்த வேண்டி வரும்; அதையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும்' என்று கூறும் மருத்துவர்கள், இவற்றையெல்லாம் செய்வதன் மூலம் நான் அதிக உற்சாகமாக இருப்பதைப் பார்த்து, மன வலிமையையும் கடவுள் பக்தியையும் தகர்க்கும் சக்தி உடல் நலக் குறைவுக்கு இல்லை என்ற மருத்துவப் புத்தகங்களில் சொல்லப்படாத ஒரு விஷயத்தை அவர்கள் உணருகிறார்கள்.

இந்த நோயின் தன்மை வெறுப்படையச் செய்யும் அதே நேரத்தில், இதில் ஒரு நல்ல விஷயமும் இருக்கிறது. இது மொத்தமாக என்னைப் படுக்கையில் தள்ளி, எனக்கும் என்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களுக்கும் விரக்தியை ஏற்படுத்தாமல், இயல்பு வாழ்க்கையை ரசிக்கும் வாய்ப்பையும் எனக்குத் தருகிறது. அதனால், அதுபோன்ற நாட்களையும், நேரத்தையும் வீணடிக்காமல், கெட்டியாகப் பற்றிக் கொண்டு முழுவதுமாக அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.



எந்த சாரதா நிஜம்? நான் சொல்வதில் எது உண்மை? எது பொய்?

சேர்த்துவிடுவார்கள். அதோடு இல்லாமல், இந்த மூச்சுத் திணறல் வானத்தில் காற்றழுத்தத்தினால் வந்திருக்கிறது என்பது உனக்குத் தெரியும். நிலத்தில் நிச்சயம் மெள்ள உனக்கு சரியாகி விடும். அதனால் எவ்வளவு முடியுமோ, சுயமாக சமாளி' என்று ரகசியமாக பயமுறுத்தினார். சுதாரித்துக் கொண்டு, வலிமையை வரவழைத்துக் கொண்டு, சிறிது நேரத்தில் ஆக்ஸிஜன் குழாயை நீக்கி அவர்களிடம் திருப்பிக் கொடுத்தேன்.

மேற்படி விமானப்பயண அனுபவத்தினால் அடுத்த முறை புத்திசாலித்தனமாக நான் முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்து கொள்ள நினைத்தேன். ஆனால், விமான அதிகாரிகள் முற்றிலும் புதிதான அனுபவத்தை எனக்குத் தந்தார்கள்.

(பேசுவேன்)



சிரமமின்றி சிகிச்சை பெற..

முதியோர்களுக்கு அவசர காலத்தில், உரியநேரத்தில் சிகிச்சை பெற, 'வீட்டிலேயே சிகிச்சை' என்ற ஓர் அரிய திட்டத்தை 'மூத்த குடிமக்கள் மன்றம்' இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக அறிமுகப் படுத்தியுள்ளது.

* ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் வசிக்கும் முதியோர்களுக்கு அப்பகுதியிலுள்ள மருத்துவர் தான் சிகிச்சையளிக்க வருவார். எனவே இத்திட்டத்தில் சேர்ந்துள்ள முதியோர், அப்பகுதி மருத்துவரை அணுகி தமது உடல் நலத்தைப் பற்றி முன்பே தெரிவிப்பது நல்லது.
* மருத்துவர்களின் முகவரி, தொலைபேசி எண், பார்க்கும் நேரங்களை மூத்த குடிமக்கள் மன்றம் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
* சுமார் எழுபது வயதான முதியவர்கள் அல்லது நடக்க முடியாத நிலையிலுள்ள அறுபது வயது நிரம்பிய முதியவர்கள் மட்டும் இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெறலாம்.
* மிகவும் தேவைப்பட்டால்தான் அவசர சிகிச்சைக்கு மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். அவர் வீட்டுக்கு வந்தோ அல்லது தொலைபேசி மூலமோ உடனடி நிவாரணம் பெற ஆலோசனை தருவார். போக்குவாத்து ஏற்பாடு மட்டும் நாம் செய்ய வேண்டும்.
* இத்திட்டத்தின் மூலம் இதுவரை சுமார் 300 முதியவர்கள், பயனடைந்திருக்கிறார்கள். இத்திட்டத்தில் பெண்களே அதிகம்.
* ஒரு வருடத்துக்கு 35 டாக்டர்கள், 18 இயன் முறை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மற்றும் 2 உளவியல் நிபுணர்கள் இத்திட்டத்தில் பங்கேற்று இருக்கிறார்கள்.
* சென்னை மாநகரத்தில் 20 இடங்களில் தொடங்கப்பட்ட இத்திட்டம், தற்போது 34 இடங்களில் செயல்படுகிறது.

வீட்டிலேயே சிகிச்சையளிக்கும் திட்டத்தில் உள்ள மருத்துவர்களின் விவரங்களை அறிய, கீழ்க்கண்ட தொலைபேசி எண்களை அணுகவும்:

டாக்டர் வ.செ. நடராசன் - 2641 2030

கேப்டன் எம்.சிங்கராஜா - 2823 1388

டாக்டர் முருகையன் - 98841 45189

டாக்டர் விமலா ராஜாராம் - 94453 29562



- சாருகேசி

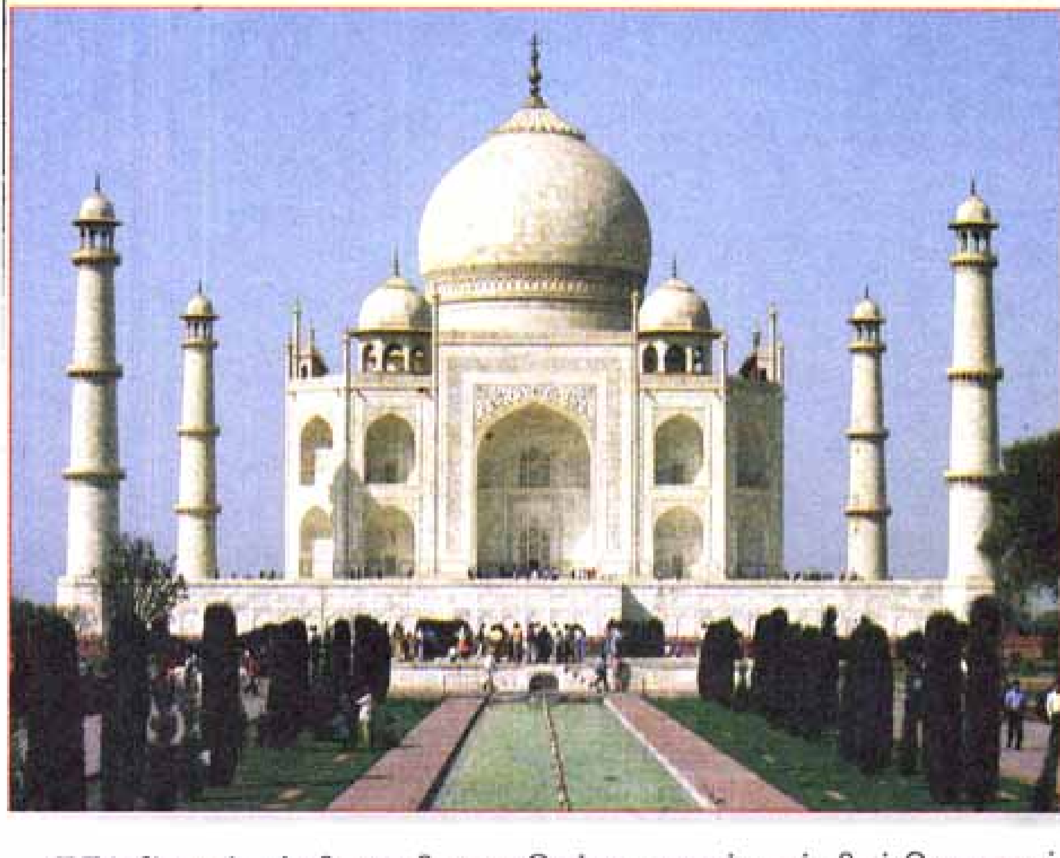
என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

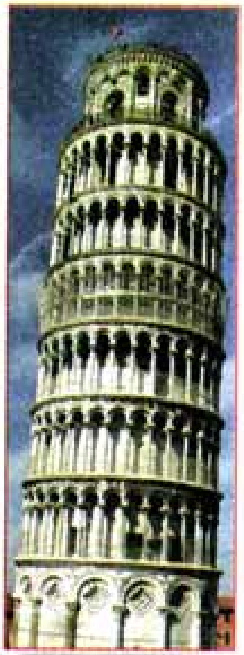
வழங்கும்

சுற்றுலா புதிர் - 1

ரூ. 5,000 பரிசு



காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை, இயற்கை அழகும் பாரம்பரியப் பெருமையும் கொண்டு, பார்ப்போரை வியக்க வைக்கிறது நமது இந்தியா! இந்தியா மட்டுமல்லாது சர்வதேச சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட வினாக்களைத் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கேள்விக்குக் கீழேயும் மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்து ☑ செய்து அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும்... எங்கே உங்க சுற்றுலா அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!



1. இந்தியாவில் மிக உயரமான அருவி எந்த மாநிலத்தில் உள்ளது?
அ. கேரளா ☐ ஆ. தமிழ்நாடு ☐ இ. கர்நாடகா ☐
2. சாய்ந்த கோபுரம் எந்த நாட்டில் உள்ளது?
அ. இத்தாலி ☐ ஆ. டென்மார்க் ☐ இ. லண்டன் ☐
3. நாமக்கல்லில் மிக உயரமாக எழுந்தருளியுள்ள தெய்வம் யார்?
அ. துர்கை ☐ ஆ. அனுமன் ☐ இ. தட்சிணாமூர்த்தி ☐
4. கேரளாவில் அமைந்துள்ள அணைக்கட்டு எது?
அ. சாத்தனூர் ☐ ஆ. ஆலப்புழா ☐
இ. கிருஷ்ணராஜ சாகர் ☐
5. மத்தியப் பிரதேசத்திலுள்ள, வெளிநாட்டவரையும் ஈர்க்கும், ஆலயங்கள் எங்கு உள்ளன?
அ. கஜுரஹோ ☐ ஆ. கொனாரக் ☐ இ.காசி
6. வண்டலூர் என்றதும் நினைவுக்கு வருவது எது?
அ. மிருகக்காட்சி சாலை ☐ ஆ. படகுத் துறை ☐
இ. தொலை ஆய்வகம் ☐
7. உலகின் மிக நீளமான கடற்கரை எங்கு உள்ளது?
அ. பங்களாதேஷ் ☐ ஆ. சென்னை ☐ இ. அர்ஜென்டினா ☐
8. மெக்கா, மெதினா ஆகிய இரு புனிதத் தலங்களும் எந்த நாட்டில் உள்ளன?
அ. ஈரான் ☐ ஆ. துபாய் ☐ இ. சவுதி அரேபியா ☐
9. சென்னையின் எந்தப் பகுதியில் அருங்காட்சியகம் (மியூசியம்) உள்ளது?
அ. அடையாறு ☐ ஆ. அண்ணாநகர் ☐ இ. எழும்பூர் ☐
10. தாஜ்மஹால் என்பது உண்மையில் என்ன?
அ. மசூதி ☐ ஆ. கல்லறை ☐ இ.சிறை ☐

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

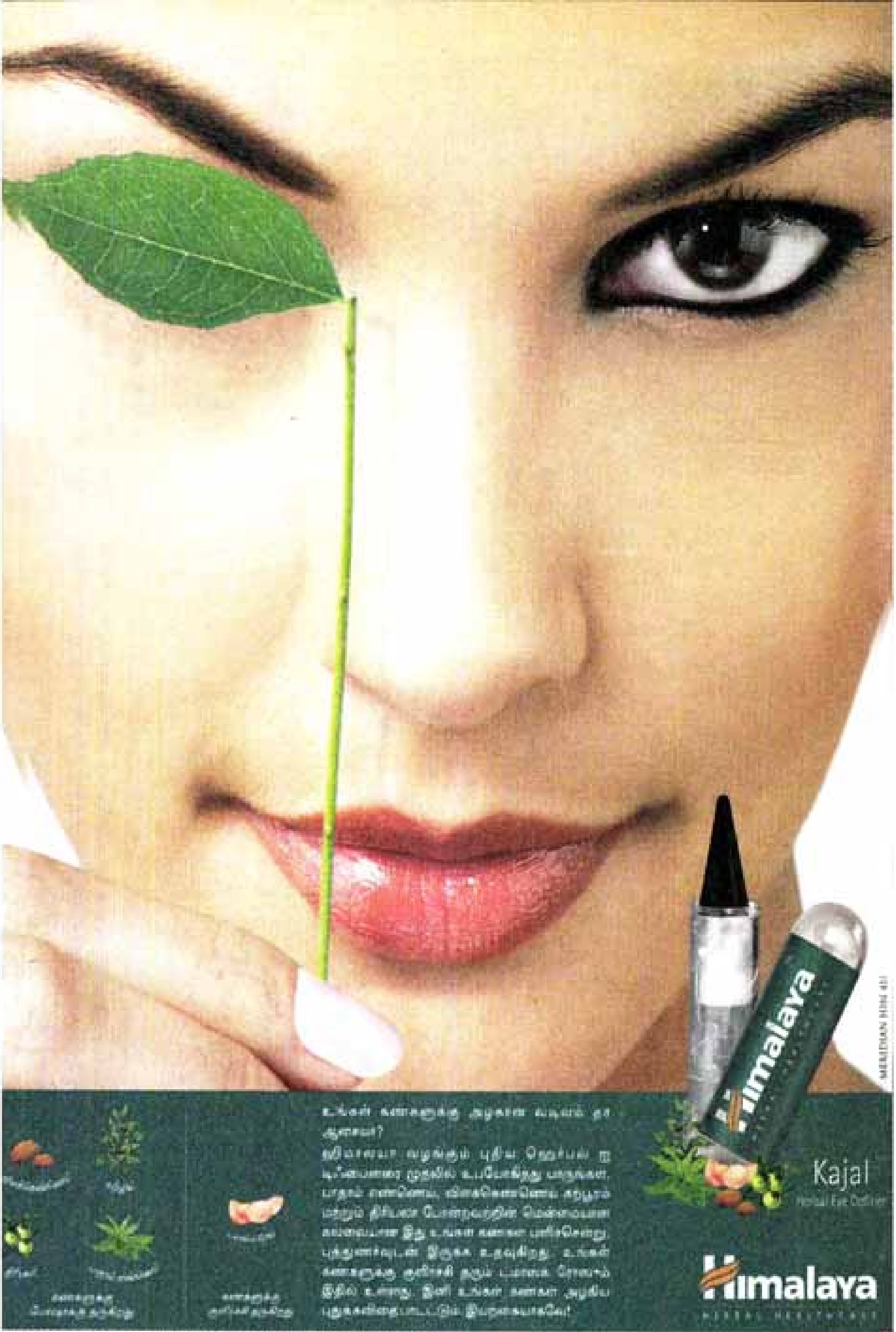
<u>போட்டி விதிகள் :</u>

சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : சுற்றுலா போட்டி - 1 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.2.2010

பெயர் : .... விலாசம் : ....
....
....
தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....


Himalaya
Kajal
Herbal Eye Definer
Himalaya



வீட்டுக்கு வரும் மருமகளிடம், புகுந்த வீட்டு மனிதர்களின் பழக்க வழக்கங்கள் பற்றி எடுத்துக் கூறி, பொறுப்புகளைக் கற்றுத் தந்து, 'நீதான் இக்குடும்பத்தின் தலைவி' என முடிசூட்டிவிட்டால், மருமகள் –மாமியார் இடையே ஈகோ ஏற்படாது.



— எஸ்.விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை

முதுமையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க பாசிட்டிவ் எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும், விவாதங்களில் ஈடுபடவே கூடாது. நண்பர்கள், உறவுகள் யாரிடமும் நாம் ஜெயித்து ஆகப் போவது ஏதுமில்லை. மாறாக கசப்புத்தான் வளரும். இதையெல்லாம் தவிர்த்தால் மகிழ்ச்சிக்கு குறைவிருக்காது.

— சீனு.சந்திரா, சென்னை

வீட்டில் பெரியவர்கள், வெளியில் செல்லும்போது அவர்கள் செல்லும் இடம், அங்கிருக்கும் நேரம், திரும்பி வரும் நேரம் என்று அனைத்தையும் வீட்டில் உள்ளவர்கள், தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது. கூடவே அவர்களது கைப்பையில், வீட்டு முகவரியும் தொலைபேசி எண்ணும் எழுதி வைத்து விடுங்கள். உதவியாக இருக்கும்.

— மாயா சேகர், மும்பை

மத்திய அரசு, சீனியர் சிட்டிசன் குடிமக்களுக்கு ரயில்வேயில் கட்டணச் சலுகை, வங்கியில் அதிக வட்டி போன்ற சலுகைகள் அளித்திருக்கிறது. இதேபோல் மாநில அரசும் விரைவுப் பேருந்துகளில் சீனியர் சிட்டிசன் குடிமக்களுக்கு கட்டணச் சலுகை தரலாமே.

— பி.ஜெயராஜ், உள்ளகரம்

சுதந்திரப் போராட்டத்தில் பல பெண்மணிகள் பங்கேற்றுள்ளனர். மிதுனபுரியைச் சேர்ந்த மாதங்கினி, ஒரு மாபெரும் ஊர்வலத்துக்குத் தலைமைதாங்கி நடத்திச் சென்றார். அப்போது அவரது வயது எழுபத்து மூன்று!

— ஆர்.ராஜலட்சுமி, ஹூப்ளி

பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறுபவர்களுக்குப் பரிசுப் பொருள்கள் வாங்கிக் கொடுப்போம். மாறாக, அவர்கள் விருப்பத்தையும் கேட்டுக் கொண்டு, யோகா, ஆன்மிகம் போன்ற வகுப்பில் சேர்க்கலாம். அவர்களுக்கும் பயனுள்ளதாகப் பொழுது கழியும்.

— என்.விசாலாக்ஷி, சென்னை

வருடத்துக்கு இரண்டு அல்லது ஒரு முறையாவது வங்கிக் கணக்கைக் கையாளுவதால் பிரச்னை வராது. இரண்டு வங்கிகளில் மட்டுமே கணக்கு வைத்துக் கொண்டால், வயதான காலத்தில் அல்லல்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

— ஆர்.மீனலதா, மும்பை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

வாழ்வை வளமாக்கும் வாசனை தைலங்கள் (அரோமா ஆயில்)

லைப் & மனி இம்ப்ரூவ்மெண்ட்: வாழ்க்கையில் சுபிட்சம் பெற, செய்யும் தொழில் முன்னேற்றம் அடைய, உங்கள் திறமையை வளரச் செய்ய, பணப்பற்றாக்குறை நீங்கி வளம் பெற உதவும் அரோமா தைலம்.

பாசிடிவ் எனர்ஜி: வீட்டில் மற்றும் அலுவலகத்தில் நிலவும் தீவினை நீங்கவும், பொறாமை, கண் திருஷ்டி, செய்வினை ஆகிய எதிர்மறை சக்திகளை நீக்கி அமைதியும், ஆரோக்கியமும் பெற உதவும் அரோமா தைலம்.

ஹார்மனி: குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், ஒற்றுமையும் நிலவ, கணவன்-மனைவிக்கிடையே உள்ள சண்டை சச்சரவு நீங்க, திருமணத் தடை அகல, சுமுகமான ஒற்றுமை ஏற்பட உதவும் அரோமா தைலம்.

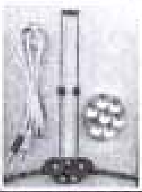
எஜுகேஷன்: கல்வியில் மேன்மை பெற, கவனமின்மை மாற, மனதை ஒருமுகப்படுத்தி படிப்பில் கவனம் செலுத்த, மென்மேலும் கல்வியில் உயர்வடைய உதவும் அரோமா தைலம்.

உங்களுக்குத் தேவையான ஆயிலைத் தண்ணீரில் கலந்து தினசரி வீட்டில் தெளிப்பதுடன் ஆழ்ந்து சுவாசித்தால் உங்கள் மனதையும், சுற்றுப்புறத்தையும் தெளிவடையச் செய்து வாழ்வை வளமாக்கும்.

ஒவ்வொரு தைலத்தின் விலை ரூ.120/- (10 மி.லி.) பதிவுத் தபால் செலவு ஒன்றிற்கு ரூ.50/- சேர்த்து மணியார்டர் மூலம் அனுப்பிப் பெறலாம். V.P.P. கிடையாது. கடித ஆலோசனைக்கு சுயவிலாசமிட்ட பத்து ரூபாய்த் தபால் தலை ஒட்டிய கவர் அனுப்பவும். இவ்விடம் **நோய்களைக் குணமாக்கும் காந்தங்கள், பிரமிடுகள், வாஸ்து பரிகாரப் பொருட்கள், அக்குபிரஷர் கருவிகள்** அனைத்தும்

வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரம் செழிக்க, குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ, திருமணத் தடை, பொறாமைப் பார்வை, செய்வினைகள், சாப வினைகள் அகல, நாட்பட்ட நோய்கள் நீங்க, அதிர்ஷ்டப் பெயர் அறிய, வாஸ்து தோஷங்கள் நீங்க பயனுள்ள பரிகாரங்கள் **ஜெர்மன் எனர்ஜி லெஹர் ஆண்டெனா** மூலம் ஆலோசனை அளிக்கப்படும். உங்கள் வீட்டு வரைபடம், ஜாதகம் மற்றும் உங்கள் குறைகளை எழுதி ஆலோசனை பெற கட்டணம் ரூபாய் அறுநூறு.

www.healingmagnetscrystals.com www.lecherantenna.net



ஹீலிங் மேக்னட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்

(35 ஆண்டுகளாக சேவையாற்றிவரும் நிறுவனம்)

புதிய எண் 10, கோபால கிருஷ்ண ஐயர் தெரு,
பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 600 017.
செல்:9444889162, தொலைபேசி: 28155568 & 25735207





சாய்சரண் முதியோர் இல்லம்

ஒருவரது வாழ்நாளின் முதுமை கட்டத்தில் அவர்கட்கு தேவைப்படும் ஆதரவும், இன்முகமும், பாசமும் கொண்ட பணிவிடையை செய்யும் வகையில் உண்டாக்கப்பட்டது "சாய் சரண் டிரஸ்ட்" அத்தகைய பெரியோர்களை கவனித்துக்கொள்ள, உங்கள் ஆதரவை வரவேற்பதன் மூலம் இந்த அமைப்பின் சீரிய செயல்பாட்டை மேன்மையடையச் செய்ய விழைகிறோம். இல்லத்திற்கு தேவையான பொருட்கள், நன்கொடைகளை "SAICHARAN TRUST" க்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

சுபயாத்ரா



கர்நாடகா சுற்றுலா (4 நாட்கள்)
உடுப்பி - மூகாம்பிகை - தர்மஸ்தலா ரூ.3000/-
சிரிங்கேரி - சுப்ரமண்யா
24-02-2010

ஷிரிடி சாயிபாபா தரிசனம்
ஷிரிடி - சனி சிங்கனாப்பூர்
மஹாகணபதி
பிரதி புதன் - **(4 நாட்கள்)**
(ரயில் - பஸ் - தங்கும் வசதி)
ரூ.2500/-

ஷிரிடி பண்டரிபுரம்
28-04-2010
5 நாட்கள்
ரூ.4500/-

ஷிரிடி உங்கள் தேதியில் (3 நபர்)
ரூ.10000/-

விவரங்களுக்கு : 43, தெற்கு மாட வீதி (சித்திரகுளம் எதிரில்), மயிலாப்பூர், சென்னை-4
போன் : 24950218, 24952319 e-mail : shubhyatra.m@gmail.com

ரிவர்ஸ் மார்ட்கேஜ் குட் ஃபார் ஓல்டு ஏஜ்!

தெரிந்து கொள்ள...

இந்தியாவின் மூத்த குடிமக்கள் தொகை பெருகிக் கொண்டே போகும் சூழ்நிலையில், கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை மறைந்து போய், வளர்ந்த குழந்தைகளும் கூடப் பெற்றோருடன் சேர்ந்து வாழ இயலாதபோது, உங்கள் சொந்த வீடே உங்களுக்குக் கை கொடுக்க உதவும் திட்டம்தான் ரிவர்ஸ் மார்ட்கேஜ்!

உங்கள் காலம் வரை அல்லது உங்கள் மனைவியின் காலம் வரை, உங்கள் வீட்டிலேயே நீங்கள் வசித்துக் கொண்டு மாதந்தோறும் கிடைக்கும் பணத்தைச் செலவு செய்து, நிம்மதியாக வாழ ரிவர்ஸ் மார்ட்கேஜ் வகை செய்கிறது.

சாதாரணமாக மார்ட்கேஜ் அல்லது அடமானம் வைத்தால், மாதந்தோறும் நீங்கள்தான் கடனை அடைக்கப் பணம் செலுத்த வேண்டும். ரிவர்ஸ் மார்ட்கேஜில், வங்கி, இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனம் ஓர் அமைப்பின் மூலம் ஒவ்வொரு மாதமும், உங்கள் அடமான வீட்டின் சொத்து மதிப்பைப் பொறுத்து, உங்களது செலவுக்குப் பணம் கொடுக்கும்! (உதாரணமாக, எழுபது வயதுள்ள ஒருவருக்கு, ரூ.50 லட்சம் மதிப்புள்ள வீட்டுக்கு, மாதம் சுமார் ரூ.12000/- வீதம் 20 ஆண்டுகளுக்கு நிரந்தரமாக கிடைக்கும். இதைத் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டியதில்லை!)

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக ஸ்டார் யூனியன் டாய்ச்சி ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனமும், சென்ட்ரல் பாங்க் ஆஃப் இந்தியாவும், வீட்டு வசதித் துறையும் இணைந்து இந்தப் புதிய திட்டத்தை உருவாக்கியிருக்கின்றன.

நீங்கள் பெறும் மார்ட்கேஜ் தொகை, சொத்து மதிப்பின் ஒரு குறிப்பிட்ட சதவிகிதமாக இருக்கும். கடனை உங்கள் காலத்துக்குப் பிறகு, இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனம் சொத்தை விற்று கடன் போக மீதித் தொகையை வாரிசுதாரருக்கு கொடுத்துவிடும்.

வாரிசுதாரர் நிறுவனத்துக்கு கட்ட வேண்டிய தொகையைச் செலுத்தி, வீட்டை விற்காமலே, சொத்தைத் திரும்பப் பெறவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனம் அல்லது வங்கியை நாடலாம். அல்லது தொண்டு நிறுவனங்களான ஹெல்ப்பேஜ் இண்டியா, ஹார்மனி ஃபார் ஸில்வர்ஸ் ஃபவுண்டேஷன் மற்றும் நைட்டிங்கேல் மெட்டிரஸ்ட் போன்ற அமைப்புகளையும் அணுகலாம்.

பேட்டி, கட்டுரை : **சாருகேசி**

புகைப்படம் : **ஸ்ரீஹரி**



* டி.கிருஷ்ணமூர்த்தி, துணைத் தலைவர், ஸ்டார் யூனியன் டாய்ச்சி ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ்

30 ஆண்டு மலர்



பிப்ரவரி மாதம் எப்படி?

			கேது
குரு	1.2.2010 அன்று ராசி கிரகநிலை		செவ் (வக்ரம்)
சூர்யன் சுக்ரன்			சந்திரன்
ராகு புதன்			சனி

கிரக நிலை

துல்லியமான கணிப்புகளும், எளிய பரிகாரங்களும்!



கணித்து வழங்குபவர் : சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை 1 ஆம் பாதம்

உங்களுக்கு இந்த மாதம் பாக்யாதிபதி குரு லாப ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதாலும் கேந்திரத்தில் பலம் பெற்ற செவ்வாயாலும் அற்புதமான நற்பலன்கள் நடைபெறும். செல்வாக்கு எதிலும் மேலோங்கி காணப்படும். சகல செளபாக்கியங்களும் குறைவின்றி அமைந்து உங்களைக் குதூகலத்தில் ஆழ்த்தும்.

சொந்தத் தொழில் செய்வோருக்கு அமோக லாபம் கிட்டும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், ஊதிய உயர்வு நிலைகள் ஏற்படும். தொழிலாளர்களுக்கும், முதலாளிகளின் கருணைக் கரம் நீண்டு சன்மானங்களைப் பெற வழிவகுக்கும். கலைஞர்களுக்கு எதிர்பாராத புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வந்து பூரிக்க வைக்கும்.



மேஷம்

பெண்களுக்கு, குடும்பத்தில் நடைபெற இருக்கும் சுபநிகழ்ச்சிகளின் காரணமாக களிப்பு பொங்கும். கணவன் மனைவியிடையே பூரிப்பும், புத்துணர்ச்சியும் பொங்கும். ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை ஏற்படும்.

சிலருக்கு வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று திரும்பும் வாய்ப்பு திடீரென ஏற்படும்.

ஜனன ஜாதகத்தின்படி, பலவீனமான தசாபுக்தி நடைபெறுவர்களுக்கு, சிறு தொல்லைகள் நேரக் கூடுமாதலால் அவர்கள், எதிலும் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

பரிகாரம்: சங்கடங்கள் தீர கணபதி மற்றும் கருட பகவானைப் பூஜை செய்வதும் நவக்கிரகங்களை வழிபட்டு வருவதும், தொல்லைகள் குறைய வழிவகுக்கும்.

கார்த்திகை, 2,3,4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இம்மாதம் உங்களுக்கு ராசியாதிபதி சுக்ரன், சூரியன் மாத ஆரம்பத்தில் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் நன்மையும், தீமையும் கலந்தே நடைபெறும். குடும்ப நிலைமை சுகமாகவும், சுமூகமாகவும் இருந்து வரும். சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவதற்கான பேச்சுவார்த்தைகள் தொடங்கும்.

சொந்தத் தொழிலில் நல்ல முன்னேற்றம் கண்டு வியாபாரத்தில் மகிழ்ச்சியடையலாம். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் விரும்பிய இடத்துக்கு இடமாற்றம் பெறுவார்கள்.



ரிஷபம்

கலைஞர்களுக்கு வழக்கமான வருமானம் உண்டு. மாணவர்களுக்கு கல்வியில் அக்கறை கூடும்.

பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களால் சில பிரச்னைகள் தலை காட்டி மன வருத்தத்தைத் தரும் என்றாலும், பெரிதாகக் கவலைப் படத் தேவையில்லை. அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் எச்சரிக்கையாகப் பழகுவது நல்லது. எழுத்துத்துறை, பத்திரிகைத்துறையில் இருப்பவர்களுக்கு முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

பரிகாரம் : செவ்வாய்க் கிழமைகளில் முருகப் பெருமானைத் தரிசிப்பதும், சனிக் கிழமைகளில் சனீஸ்வரரை வழிபடுவதும் சங்கடங்களிலிருந்து விடுபட வைக்கும்.

மிதுனம்



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு குருபகவான் அருளால் பெருமளவு நற்பலன்களும், ராசிநாதன் புதன் சஞ்சாரத் தால் சிறிதளவு கெடுபலன்களுமே நடக்க உள்ளன.

உங்கள் தன்னம்பிக்கைமிக்க முயற்சிகள் யாவும் வெற்றியைக் கொடுக்கும். அலைச்சல்கள் சிறிது அதிகமென்றாலும், அதற்குரிய பலன்களை யும் பெற்று மகிழ முடியும்.

சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு நல்ல லாபம் கிடைக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் ஊதிய உயர்வு, பதவி உயர்வு, பெற்று மகிழ்வார்கள். தொழிலாளர் களுக்கு வருமானம் உயரும். கலைஞர் கள், மாணவர்கள் உற்சாகமாகக் காணப்படுவார்கள்.

பெண்கள், குதூகலமான, குடும்பச் சூழ்நிலையில் மகிழ்ச்சி அடைய வாய்ப்புண்டு. திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சி, புதிய ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை உண்டு.

பொருளாதாரத் துறையில் வருமானத்துக்குக் குறை வில்லையென்றாலும் பழைய கடன் பாக்கிகளும், கோர்ட் வழக்குகளும் சிறிது தொல்லை தரக்கூடும். அனைவரிடமும் அனுசரணையோடு நடந்து கொள்வது நல்லது. கணவன் - மனைவியிடையே சச்சரவு தோன்றி உடனே சரியாகும். புதியவர் களிடம் எச்சரிக்கையாகப் பழகவும்.

பரிகாரம் : *சனிக்கிழமை* தோறும் விஷ்ணு பகவான் வழிபாடு செய்வ துடன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு, கொண் டைக் கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதும் சிறப்பான நன்மை தரும்.

கடகம்



புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

இந்த மாதம் உங்களுக்கு குரு பகவான், புதன், ராகு, கேது சஞ்சாரங்கள் அனுகூலம் இல்லாத நிலையில் ஓரளவு நற்பலன்களும் கெடு பலன்களும் கலந்து நடைபெறும். சனி பகவான் அருளால் கெடு பலன்கள் அவ்வப்போது நீங்கி நிவாரணம் கிடைத்துவிடும். சொந்தத் தொழில் செய்வோருக்கு ஏற்றமும், இறக்கமும் சரிசமமாக இருந்து வரும். உத்தி யோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான நிலை இருந்து வரும். கலைஞர் களுக்குப் புதிய ஒப்பந்தங் களுக்கு வாய்ப்புண்டு. பண வரவு சுமாராகவே இருக் கும். மாணவர்களுக்கு சிரத் தையற்ற போக்கே காணப்படும். பெண் களுக்கு ஓரளவு திருப்தி யான மனநிலை இருந்து வரும். சிலருக்கு மகப்பேறு வாய்க்கக் கூடும். தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பணம் பற்றாக்குறைக்கு இட மில்லை. யாரிடமும் நிதானமான போக்கைக் கடைப்பிடித்து நடந்து கொள்வதால், உங்களது நற்பெயருக் குப் பங்கம் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும். உடல் நலனில் சிறிது அக்கறை காட்ட நேரும்.

பரிகாரம் : புதன் மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமை களில் விஷ்ணு சஹஸ்ரநாம பாராயணம் செய்து வருவது நல்லது.

சிம்மம்



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்

சூரிய பகவான் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்தாலும், குரு அருளால் வாழ்க்கையில் எல்லா வகையிலும் வசதிகள் பெருகிக் காணப்படும். உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும். சமூகத்தில் மதிப்பு உயரும். உங்களைப் பலரும் பாராட்டக்கூடிய சூழ்நிலை உருவாகி அந்தஸ்து மேலோங்கும். உங்கள் பலம் உயர்ந்து நிற்கும். புனிதமான நற்பணிகளில் ஈடுபட வாய்ப்புகள் தேடி வரும்.

வியாபாரிகளுக்குக் கணிசமான லாபம் தரும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களில் சிலருக்கு ஊதிய உயர்வு, இடமாற்றம் போன்றவையும் கிடைக்கக்கூடும். கூட்டாகத் தொழில் செய்பவர்களுக்குப் பிரச்னை ஏதுமின்றி சரளமான தொழில் வளர்ச்சியும் பணப்புழக்கமும் இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்கு செழிப்பான நிலை உருவாகும். மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் மிகுந்த அக்கறை தோன்றும்.

கணவன் - மனைவி இடையே மகிழ்ச்சியான நல்லுறவு நீடிக்கும். பொருளாதார நிலையும் திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும். கோர்ட் வழக்குகளில் சாதகமான நிலைமை காணப்படும். சுப விசேஷங்களுக்குச் சிறிது பணச்செலவு ஏற்படக்கூடும். பயணங்களின்போது மிகவும் கவனமாக இருக்கவும். நண்பர்கள், உற்றார், உறவினரால் சிறுசங்கடங்கள் தோன்றினாலும் பெரிய பாதிப்பு இராது.

பரிகாரம் : ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் 'ஆதித்ய ஹ்ருதயம்' பாராயணம் செய்யலாம். நவக்கிரக ப்ரீதியாக ஹோமம் செய்வதால், சங்கடங்கள் விலகி ஓடும்.

கன்னி



உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள் அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

ஐந்தாம் இடத்தில் சுக்ரன், சூரியன் சஞ்சாரத்தால் எதிலும் சிறு தடங்கல்களுக்குப் பிறகே வெற்றி காணக்கூடிய மாதம். வருமானத்துக்குக் குறைவில்லை; செலவுகளுக்கும் குறைவில்லை; சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடித்து கைப்பொருளைப் பத்திரமாகப் பாதுகாப்பது சிறப்பாகும். யாரிடமும் உங்கள் பலவீனத்தைக் காட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். வியாபாரத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னேற்றத்துக்கு குறைவில்லை. உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு உயரதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பும், பாராட்டும் கிடைக்கும். கணிதம், அறிவியல், மருத்துவம் போன்ற துறைப் படிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள மாணவர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணக்கூடும்.

பெண்களுக்கு புதிய ஆடை, அணிமணிகளின் சேர்க்கை பூரிப்பைத் தரும். கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சலசலப்பு தோன்றி, சகஜ நிலை திரும்பி விடும்.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபடுவதுடன், சனிக் கிழமைகளில் சனி பகவானுக்குத் தீபம் ஏற்றியும், ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தியும் வருவது சங்கடங்களைக் குறைக்க வழி வகுக்கும்.

துலாம்

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்



ராசிநாதன் சுக்ரன் மற்றும் குருபகவான் சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதம் உங்கள் வாழ்க்கை அமைதியாகவே இருந்து வரும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் உங்கள் செயல்திறனால் மிகப் பெரும் பாராட்டுகளைப் பெற்று, பதவி உயர்வுகளை பெறக்கூடும். வேலை இல்லாமல் அலைந்தவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும். உங்கள் சிந்தனைகளிலும், செயல்களிலும் ஒரு புத்துணர்ச்சி தோன்றும். சில நேரங்களில் நீங்கள் நினைத்தபடி வெற்றி கிட்டாததால் மனச்சோர்வு ஏற்படக்கூடும்.

சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு லாபமும் இல்லை. நட்டமும் இல்லை. பெண்களுக்கு சுபவிசேஷங்கள் மூலம் மனமகிழ்ச்சி பெறும் வாய்ப்பு உண்டு. உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். தெய்வ தரிசனம், மகான்களின் தரிசனம் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் பொங்கிப் பெருகும் உற்சாகம், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்றே குறைந்து சோர்வு காணும். வண்டி வாகனங்களின் மூலம் சிறு பிரச்னைகள் நேரலாம். சிறு தடங்கலுக்குப் பிறகே நீங்கள் எதிர்பார்த்த வெற்றியைப் பெற இயலும். கணவன் - மனைவி இடையே கருத்து ஒற்றுமை குறைவின்றி நிலவி வரும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்புக்கு இடமில்லை.

பரிகாரம் : செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் துர்கா தேவியை வணங்கி வர கெடு பலன்கள் விலகும்.

விருச்சிகம்

விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை



ராசிநாதன் செவ்வாய், கேது சஞ்சாரத்தால் தோல்விகளும், வெற்றிகளும் சமமாக இருக்கும். மாத முற்பகுதியில் சில சங்கடங்களும் பிற்பகுதியில் சிறப்பான நற்பலன்களையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

துணிவான சில செயல்களில் ஈடுபட்டாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியிலேயே வெற்றி கிட்டும். எதிரிகளால் எந்தத் தொல்லையும் இராது. புதிய சொத்துக்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் அமைய வாய்ப்புண்டு.

செய்தொழில், வியாபாரம் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மிகவும் முன்னேற்றமாக நடக்கும்.

வியாபாரத்தில் உள்ளவர்களும், சொந்தத் தொழில் நடத்துபவர்களும் குறிப்பாக மின்சாரம் தொடர்பான வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டவர்களும் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணலாம். சகோதரர்களின் உதவியை எதிர்பார்க்கலாம்.

பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பார்கள். விரும்பிய ஆடை, ஆபரணங்களை வாங்கி மகிழ்வார்கள். கணவரின் அன்பான உபசரிப்புக்கு ஆளாவார்கள்.

பரிகாரம் : ராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக துர்கை, கணபதி பூஜைகள் செய்வது, உங்களது சிரமங்களைத் தவிர்த்து செழிப்பைக் கூட்ட உதவும்.

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் குரு மற்றும் சுக்ரன் - சூரியன் சஞ்சாரத்தால் சிறு சிறு சச்சரவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. விசேடமான நற்பலன்கள் எதுவும் நிகழலாம். எனினும் ஜனன காலத்தின் ஜாதகத்தில் கிரகங்கள், வலுவாக அமர்ந்து அவர்களின் திசை தற்போது நடக்குமானால் அவர்கள் பீதியடைத் தேவையில்லை. கெடுபலன்கள் குறைந்து நற்பலன்கள் மிகுந்து காணப்படும்.



தனுசு

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் தங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி, பணிகளைக் குறைவின்றி முடித்து உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற முயல வேண்டும். இல்லையேல் விருப்பமில்லாத இடமாற்றம் போன்ற நெருக்கடிகள் தோன்றக்கூடும்.

தொழிலாளர்கள் தங்கள் செயல்களில் சிறுசிறு தவறுகள் செய்யக்கூடும். கலைஞர்களுக்கும், கலைசார்ந்த தொழில் செய்பவர்களுக்கும் நல்ல வாய்ப்புகள் தேடிவரும்.

பெண்கள் தங்கள் கணவரின் உடல்நலனில் அக்கறை செலுத்தவேண்டும். நெருங்கிய சொந்தங்கள் இடையே கருத்து வேறுபாடு உண்டாகலாம் என்றாலும் உடனடியாக மனக்கசப்புகள் நீங்கும். முக்கிய விருந்தாளிகள் எதிர்பாராமல் தேடி வருவதால் மகிழ்ச்சிகரமான செலவுகள் உண்டாகும்.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைதோறும் மகான் ஸ்ரீராகவேந்திரரைத் தரிசிக்கவும். இஷ்ட தெய்வ வழிபாட்டினைத் தொடர்ந்து செய்து வரவும்.

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

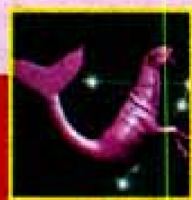
சூரியன் - சுக்ரன் சேர்ந்து ஜென்ம ராசியில் சஞ்சரிப்பதால், அனுகூலம் இல்லாத சூழ்நிலை உண்டாகும்.

வீணான செலவுகளைத் தவிர்க்கவும். உடல் நலனுக்குச் சிறு சிறு தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டு மறையும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு சகபணியாளர்களால் தொல்லைகள் ஏற்பட்டு, உயரதிகாரிகளின் கோபத்துக்கு ஆளாக நேரலாம்.

வியாபாரத்தில் மந்த நிலையே காணப்படும்.

கலைஞர்களுக்கு



மகரம்

வரவேண்டிய பாக்கித் தொகை வந்து சேருவதில், சிரமம் காணப்படும். மற்றபடி தொழில் வாய்ப்புகளில் குறைவில்லை.

பெண்களுக்கு மனசஞ்சலம் ஏற்படும். கணவரின் அனுசரணையும் கிட்டாது.

பழைய கடன்கள் மனசஞ்சலத்தை உண்டு செய்தாலும், உங்களது திறமையான சமாளிப்பு கைகொடுக்கும். சிறு சிறு சேமிப்புகளைச் செலவழிக்க நேரலாம்.

பரிகாரம் : செவ்வாய்க்கிழமைதோறும் கந்தசஷ்டி கவசம் சொல்வதும், முருகப் பெருமானை வழிபடுவதும் மனசஞ்சலங்களைப் போக்கி நன்மை தரும்.

கும்பம்

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம்

ராசிநாதன் சனி பகவான் மற்றும் ஜென்ம குரு சஞ்சாரத்தால் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும். அவசரப்பட்டு எந்த முடிவையும் எடுத்து விடக் கூடாது. எதையும் யோசித்து எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். உடல்நலப் பாதிப்பு எதுவும் நேராது என்பதால் கவலைப்பட தேவையில்லை.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும் வேலைப்பளு கூடும். எனினும் அதற்குத் தகுந்த பலன்களும் கிட்டும். மருத்துவர்கள், அறிவியல் துறையினர், ரசாயனத் துறையினர், ஆகியோர் ஓரளவு முன்னேற்றம் காண்பர். வியாபாரிகள் அதிக லாபத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது. .



கலைஞர்களுக்கு வழக்கமான வாய்ப்புகள் இருந்து வரும். மாணவர்களுக்கு கல்வியில் அதிகப்படியான கவனம் தேவைப்படும் நேரம். பெண்களுக்குப் பெரிய பாதிப்பு எதுவுமில்லை. ஆனால், அதே நேரத்தில் குடும்பத்தில் பிரச்னைகளுக்குக் குறைவில்லை. கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு தென்படும். வெளிநாட்டுத் தொடர்புள்ளவர்களுக்கு சில நல்ல செய்திகள் வந்து சேரும். சிலருக்குத் திருமணம் கைகூடும்.

பரிகாரம் : முருகப் பெருமானை வழிபாடு செய்து, சண்முக கவசம் பாராயணம் செய்யலாம். கேது, சனி ஆகியோரைப் ப்ரீதி செய்ய சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு வடை மாலை சாத்தி வழிபட்டு வந்தால், கெடு பலன்கள் நீங்கும்.

மீனம்

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இம்மாதம் குரு மற்றும் சுக்ர - சூரியன் சஞ்சாரத்தால் அளவான நன்மைகளைப் பெற முடியும். ஜனன ஜாதகத்தினால் வலுவாக உள்ள கிரகங்களின் தசை நடைபெறுபவர்கள் சிலர் குறிப்பிடத்தக்க அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளைப் பெற இயலும். வியாபாரிகளுக்கு வழக்கமான வியாபாரம் பாதிக்கப்படமாட்டாது. பணம் கைக்கு வந்து சேருவதில் சிறு இடையூறுகள் நேரக் கூடும். கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயரதிகாரிகளிடம்



பாராட்டுப் பெறுவார்கள். தொழிலாளர்களுக்கு தொழில் வழக்கம் போல் நடக்கும். எழுத்துத் துறை, பத்திரிக்கைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பிரகாசமான வாய்ப்புகள் தென்படும். மாணவர்கள் அதிக சிரத்தையுடன் கல்வியில், கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். பெண்களின் மனமகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது. குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான மனப்போக்கு காணப்படும்.

பரிகாரம் : வெள்ளிக்கிழமைகளில் துர்க்கா தேவியை வணங்குவதுடன், நவக்கிரக வழிபாடு செய்வதும் நற்பலன்கள் கூடுதலாக வழிவகுக்கும்.

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

30 ஆண்டு மலர்

வாசகர் அனுபவம்

மனித நேயம் மிக்க மாமனிதர்!

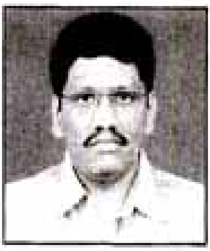
சென்னையில் நடைபெற்ற என் நாத்தனார் மகளின் திருமணத்துக்கு திருச்சியிலிருந்து நான், என் கணவர், வயதான என் மாமியார் ஆகிய மூவரும் சென்றோம். எழும்பூர் ரயில் நிலையத்தில், ரயில் நின்றவுடன் முதலில் நானும், பிறகு என் கணவரும் பொருள்களை எடுத்துக் கொண்டு கீழே இறங்கினோம். பிறகு பிளாட்ஃபாரத்தில் ஒரு பெட்டியைப் படி அருகில் வைத்து, என் மாமியாரை மெதுவாக இறங்கும்படி சொன்னோம்.

என் மாமியார், இரண்டு கம்பிகளையும் கையால் பிடித்துக் கொண்டு ஒரு காலை பெட்டியின் மீது மெதுவாக வைக்கிறார்; பிறகு எடுக்கிறார். இப்படியே செய்து கொண்டிருக்கிறாரே தவிர பெட்டியின்மேல் காலை வைக்கப் பயந்து கொண்டிருந்தார். அப்போது திடீரென்று ஒருவர், அங்கு வந்து பிளாட்ஃபாரத்தில் கீழே உட்கார்ந்து கொண்டு என் மாமியாரின் ஒரு காலைப் பிடித்துப் பெட்டியின் மேல் வைத்தார். என் மாமியார், தைரியமாக அடுத்த காலையும் பெட்டியின் மேல் வைத்து இறங்கிவிட்டார். நன்றியோடு நாங்கள் அம்மனிதரைப் பார்த்தபோது மனித நேயமிக்க அவர், பிளாட்ஃபாரத்தின் வெகு தூரத்தில் சென்றுகொண்டிருந்தார்.

- மாலதி முரளி,
ஸ்ரீரங்கம்



தெய்வீக மூலிகை மருந்துகளால் குணமாகும் அதிசயம்



சிறுநீரகக்கல், பித்தப்பையில் கல், கணையத்தில் கல், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சர்க்கரை வியாதியினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், ஆண்மைக் குறைவு, உயிரணுக்கள் குறைவு குழந்தையில்லாத குறை

நிரந்தரமாக குணமாகும் அதிசயம் டாக்டர் **M.சபாபதி** அவர்கள் சாதனை.

சிறுநீரகக்கல் & சிறுநீரக பாதிப்பு

முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தால் சிறுநீரகத்தில் உருவாகும் கற்கள், சிறுநீரகப் பாதையில் அடைப்பு, பித்தப்பை கற்கள், கணையத்தில் கல் தோன்றலாம், இதனால் சிறுநீர் போகும் போது அதிக வலி, எரிச்சல், சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்துபோதல், வாந்தி, காய்ச்சல் போன்றன தோன்றலாம். இவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருந்துகளினால் கற்கள் கரைந்து வெளியேறவும் கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கவும் முடியும்.

சர்க்கரை வியாதி : தெய்வீக மூலிகை மருந்துகளினால் கணையம், கல்லீரல் நன்றாக செயல்பட வைத்து, இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை நிரந்தரமாக கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. சர்க்கரை வியாதியினால் ஏற்படக்கூடிய அனைத்து பிரச்சனைகளும் குணமாகும்.

ஆண்மைக் குறைவு : மலட்டுத்தன்மை, உயிரணுக்கள் முற்றிலும் இல்லாமை, உயிரணுக்கள் குறைவு, உறக்கத்தில் விந்து வெளியேறுதல், உடலுறவில் விந்து முந்துதல், நரம்பு தளர்ச்சி, கை, கால் நடுக்கம், உடலுறவில் திருப்தியின்மை, ஹார்மோன் குறைபாடுகள் நீங்கி ஆரோக்கியமாக வாழ தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள் வாங்கி பயன்பெறுங்கள்.

புற்று நோய் அரிய வகை தெய்வீக மூலிகைகள் மூலம் நுரையீரல் புற்று நோய், கல்லீரல் புற்று நோய், எலும்பு புற்று நோய், உணவுக் குழாய் புற்று நோய், வாய்ப்புற்று நோய், இரத்தப் புற்றுநோய் மேலும் மார்பக புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை புற்று நோய் போன்றன குணமாகின்றன.

தோல் நோய்கள் : எக்ஸிமா, அரிப்பு, சொரியாசிஸ், படை, தேமல், வெண்குஷ்டம், உடலில் ஆங்காங்கு கொப்புளங்கள், தோன்றுதல் போன்றன குணமாகின்றது.

அல்சர் : வயிற்றுப்புண், குடல்புண், வயிற்று எரிச்சல், வயிறு உப்பசம், வயிற்று வலி மலச்சிக்கல், அஜீரணம், அடிக்கடி ஏப்பம் வருதல், வாய்வுத்தொல்லை போன்ற உபாதைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகைகள் மூலம் எவ்விதமான பக்கவிளைவுகளும் இன்றி நிரந்தர குணம் பெறலாம்.

ஆஸ்த்துமா : தெய்வீக மூலிகை மருந்தால் தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், தலைபாரம், தலைவலி, மூச்சுத் திணறல், நுரையீரல் கோளாறு, அலர்ஜி, சைனஸ் தொற்று, ஆஸ்த்துமா, போன்றன நிரந்தர குணம் பெறலாம்.

மூட்டு வலி : உட்கார, எழுந்திருக்க, நடக்க பாத்ரூம் போக முடியாத அளவுக்கு கை, கால் மூட்டுவலி ஆபரேஷன், செய்யும் நிலையில், உள்ள எலும்புத் தேய்மானம் அதிகம் உள்ள முழங்கால் மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, கழுத்துவலி, பாத எரிச்சல், குதிக்கால் வலி, கால்வீக்கத்துடன் வலி, உடற் பருமன் போன்றவைகளுக்கு அரிய வகை தெய்வீக மூலிகைகளால் நிரந்தர குணம் பெறலாம்.

குழந்தையில்லாத குறை : திருமணமாகி பல வருடங்கள் ஆகியும் குழந்தையில்லாத தம்பதிகளுக்கு சிறந்த ஆலோசனை மற்றும் தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள் மூலம் ஆண்மை குறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி மற்றும் உயிரணுக்கள் குறைவு முற்றிலும் நீங்கி குழந்தை பாக்கியம் பெறலாம்.

தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம், அருகம்புல், துளசி, மாவிலை, அரசன், ஆலயிலை, தும்பை, வெற்றிலை நெல்லி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், முருங்கை, நீர்முள்ளி, நெருஞ்சில், கீழாநெல்லி போன்றவைகளைக் கொண்டு தயார் செய்யப்பட்ட மருந்துகள் மூலம் மேற்கூறிய எல்லா நோய்களையும், பின் விளைவுகள் மற்றும் பக்க விளைவுகள் இன்றி உணவில் ஒரு வகை என நினைத்து உட்கொண்டு குணம் பெறலாம்.

ஒவ்வொரு மாதமும்

தேதி	ஊர்
2	வேலூர்
2	காஞ்சிபுரம்
4	கடலூர்
4	விழுப்புரம்
4	திருவண்ணாமலை
7,8	மும்பை
9	பெங்களூர்
12	சேலம்
12	ஈரோடு
12	திருப்பூர்
13	கோவை
13	உடுமலைபேட்டை
14	மதுரை
14	திருநெல்வேலி
15	விருதுநகர்
15	தஞ்சாவூர்
16	திருச்சி
16	கரூர்
20,21	புது டெல்லி
26	பாண்டிச்சேரி

Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்

CKM தெய்வீக மூலிகை மையம்

CKM DIVINE HERBAL CENTER

தலைமை முகவரி : P.B. NO. 30, 1,திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் dt 635601

:04179-220469, 222769 செல் : 94441 61670, 94444 07638

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. : 044-26424285, 26427638. செல் : 9444001447

மேலே உள்ள முகவரிகளில் ஆலோசனை தினமும் நேரம் காலை 10.00-1.00 p.m. மாலை 5.00-7.00 P.M.

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!



யாரை, எங்கே, எப்படி?

முன்னுரிமை உண்டு

மூத்த குடிமக்களுக்கு மத்திய அரசும், தமிழக அரசும் என்னென்ன சலுகைகள் அளிக்கின்றன?

மாநில அரசு 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட மூத்த குடிமக்களுக்கு மாதம் நானூறு ரூபாய் ஓய்வூதியம் அளிக்கிறது. இதைப் பெறுவதற்கு, வருமானத்துக்கு வழி இல்லாத, பிச்சை எடுப்பதை தொழிலாகக் கொள்ளாத, 20 வயதுக்கு மேற்பட்ட மகன், பேரன் ஆதரவுக்கு வழி இல்லாதவராக இருக்க வேண்டும். தவிர, ஓய்வூதிய விண்ணப்பதாரருக்கு அதிக பட்சம் ஐந்தாயிரம் ரூபாய் மதிப்புள்ள கூரை அல்லது ஓட்டு வீடு இருக்கலாம். உடல் ஊனமுற்றவராக இருந்தால், 45 வயதானவர்களுக்கும் ஓய்வூதியம் வழங்கப்படு கிறது. 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட, வசதியற்ற விவசாயக் கூலித் தொழிளாலர்களுக்கும் கூட தமிழக அரசு ஓய்வூதியம் அளிக்கிறது.

ஓய்வூதியம் பெற தகுதியானவர்கள், வெள்ளைத்தாளில் மனு எழுதி, மாவட்ட ஆட்சியர் அல்லது வட்டாட்சியருக்கு (சமூகப் பாதுகாப்பு திட்டம்), அனுப்பினால், உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். மாதாந்திர ஓய்வூதியம் தவிர, தீபாவளி, பொங்கல் சமயத்தில் இலவச வேட்டி அல்லது சேலை, அரசாங்கத்தின் மதிய உணவுத் திட்டத்தில் பயன்பெறுபவர்களுக்கு மாதம் 2 கிலோ, பயன் பெறாதவர்களுக்கு 4 கிலோ என்ற அளவில் அரிசியும் வழங்கப்படும். (முதியோர் பென்ஷன் சம்பந்தமான அரசு உயரதிகாரி முகவரி : சிறப்பு ஆணையர் மற்றும் வருவாய் நிர்வாக ஆணையர். சேப்பாக்கம், சென்னை 600005; ஃபோன் : 044-2841 4550)



★ வழக்கமாக ஒரு லட்சம் ரூபாய் வரையிலான வருமான வரி கழிவு உண்டு. 65 வயதான மூத்த குடிமக்களுக்கு, ஆண்டுக்கு ஒரு லட்சத்து எண்பதாயிரம் ரூபாய்வரை வருமான வரி கழிவு அளிக்கப்படுகிறது. ஆண்டு வருமானம் 2.4 லட்சம் ரூபாய் வரை வரி கிடையாது.

★ டெலிஃபோன் இலாகாவில், முதியவர்களுக்கு டெலிஃபோன் இணைப்பு வழங்குவதிலும், டெலிஃபோன்கள் குறித்த அவர்களது புகார்களை சரி செய்வதிலும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது.



தியோர்க்கு!

30 ஆண்டு மலர்



ரயில்வேயில், ராஜதானி, சதாப்தி, ஜன் சதாப்தி உள்ளிட்ட எல்லா மெயில், எக்ஸ்பிரஸ் மற்றும் சூப்பர் ஃபாஸ்ட் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில்களில் பயணிக்கும் முதியவர்களுக்கு 30% கட்டண சலுகை அளிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சலுகையைப் பயன்படுத்தி பயணம் செய்யும்போது, கையில் வயதுக்கான ஒரிஜினல் ஆதாரம் அல்லது அடையாள அட்டை வைத்திருக்க வேண்டும். முன் பதிவு மையங்களிலும், ரயில் நிலையங்களிலும் டிக்கெட் பதிவு செய்யவும், கேன்சல் செய்யவும் அவர்களுக்காக தனி வரிசை உண்டு. மேலும், மூத்த குடிமக்கள், உடல் ஊனமுற்றவர்கள் வசதிக்காக முக்கிய ரயில் நிலையங்கள், சந்திப்புகள், மாவட்ட தலைநகர ரயில் நிலையங்களில் சக்கர நாற்காலி வசதியும் செய்யப்பட்டுள்ளது.

மத்திய சாலை வழிப் போக்குவரத்து அமைச்சக ஆணைப்படி, மாநில போக்குவரத்துக் கழக பேருந்துகளின் முன் பகுதியில், இரண்டு இருக்கைகள் மூத்த குடிமக்களுக்காக ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளன. சென்னை மாநர பேருந்துகளில் ஓடும் தாழ்தளப் பேருந்துகள், முதியோர்களின் சௌகரியத்தை மனத்தில் கொண்டே வடிவமைக்கப்பட்டவை.

தமிழக அரசின், தமிழ் வளர்ச்சித்துறை மூலமாக 58 வயதான தமிழுக்குத் தொண்டாற்றிய, ஆண்டு வருவாய் 12000/- ரூபாய் வரை உள்ள தமிழ் அறிஞர்களுக்கு மாதம் ஆயிரம் ரூபாய் ஓய்வூதியம் வழங்கப்படுகிறது. இந்த உதவியைப் பெற விண்ணப்பத்துடன் வயது சான்றிதழ், வருவாய்ச் சான்றிதழ், தமிழ்ப் பணிகள் குறித்த விவரங்கள், ஆதாரங்களை இணைக்க வேண்டும். **தமிழ் வளர்ச்சி இயக்குநர், தமிழ் வளர்ச்சி இயக்ககம், தமிழ் வளர்ச்சி வளாகம், எழும்பூர், சென்னை - 600008. தொலைபேசி: 044-2819 0412.**



தமிழ்நாடு இயல் இசை நாடக மன்றம், நலிந்த கலைஞர்களுக்கு, மாதம் ஐந்நூறு ரூபாய் ஓய்வூதியம் வழங்குகிறது. ஆண்டு வருமானம் பன்னிரண்டாயிரத்துக்கு மிகாத, 58 வயதான கலைஞர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். இயல் இசை நாடக மன்றத்திலிருந்து உரிய விண்ணப்பம் பெற்று வயது, வருமான சான்றிதழ்கள், கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தியதற்கான ஆதாரங்கள் இணைக்க வேண்டும். **உறுப்பினர் - செயலாளர், தமிழ்நாடு இயல் இசை நாடக மன்றம், பொன்னி, 31, பி.எஸ். குமாரசாமி ராஜா சாலை, சென்னை - 600028. (தொலைபேசி: 044-2493 7471)**





அஞ்சல் அலுவலகங்களில் மூத்த குடிமக்களுக் காகவே பிரத்யேகமாக உருவாக்கப்பட்ட 'மூத்த குடிமக் கள் சேமிப்புத் திட்டம்' செயல்படுத்தப்படுகிறது. இதில் முதலீடு செய்யப்படும் டெபாசிட்களுக்கு 9% வட்டி அளிக்கப்படுகிறது. வங்கிகளிலும் முதியோர்களது டெபாசிட்களுக்கு அரை சதவிகிதம் கூடுதல் வட்டி அளிக்கப்படுகிறது. மேலும், இதர சேவைகளுக்கும் சில வங்கிகளில் முதியோர்க்கு கட்டண சலுகை உண்டு.

*மத்திய அரசின், உணவு மற்றும் பொது விநியோகத் துறையில் 'அந்த்யோதயா உணவு திட்டம்' உண்டு. தமிழகத்தில் முதியோர் ஓய்வு ஊதியத் திட்டத்தின் கீழ் வராத முதியோர்களுக்கு, அந்த்யோதயா உணவு திட்டம் மூலம் மாதம் 35 கிலோ அரிசி வழங்கப்படுகிறது. இதற்கு விண்ணப் பிக்க சம்பந்தப்பட்ட வட்ட வழங்கல் அலுவலர்/ உதவி ஆணையாளர்/ வருவாய் வட்டாட்சியரை அணுகவும். **(முகவரி: ஆணையாளர், உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர் வோர் பாது காப்புத் துறை, சேப்பாக்கம், சென்னை 600005. ஃபோன்: 044-2859 2255)***





அறுபது வயதாகி ஓய்வு பெற்ற, பொருளாதார வசதி குறைவான கோயில் பூசாரிகள், ஓதுவார், அர்ச்சகர், வேத பாராயணர், இசைக் கலைஞர் ஆகியோருக்கு ரூ.750/- மாதாந்திர ஓய்வூதியமாக வழங்கப்படுகிறது. வருவாய்த்துறை வட்டாட்சியரிடமிருந்து பொருளாதார நிலை குறித்த சான்று பெற்று, சம்பந்தப்பட்ட அரசு அறநிலையத்துறை உதவி ஆணையாளருக்கு விண்ணப்பிக்கவும். (அரசு உயரதிகாரி **முகவரி: ஆணையர், இந்து சமய அறநிலை ஆட்சித்துறை, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ் சாலை, சென்னை 600034. ஃபோன்: 044-2833 4811 மற்றும் 2833 4815)**

இந்தியன் ஏர்லைன்ஸ் விமானங்களில் எகானமி வகுப்பில் பயணிக்கும்போது முதியவர்களுக்கான 50% கட்டணச் சலுகை பெறலாம். ஆண்கள் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாகவும், பெண்கள் 63 வயதுக்கு மேற் பட்டவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். 60 வயதானவர் களுக்கு ஏர் இந்தியா விமானங்களிலும், தனியார் விமானங்களிலும்கூட கட்டணச் சலுகை உண்டு.



தகவல் தொகுப்பு: **எஸ்.சந்திரமௌலி**

கார்ட்டூன்ஸ் : **தமிழ்**



ALWIN NANGUNERI
GOLDEN CITY
1200 ச.அடி
ரூ.56,000/- மட்டுமே
பதிவு செலவு உட்பட
மற்றும் ரூ.5000/- மதிப்புள்ள
பட்டுப் புடவையும் இலவசம்!
50 பிளாட் புக்கிங் செய்யுங்கள்
மாருதி 800ஐ இலவசமாக
ஓட்டிச் செல்லுங்கள்.
இன்று ரூ.56,000/- முதலீடு செய்யுங்கள்... OMR போன்றும், ஸ்ரீபெரும்புதூர் போன்றும் விலை உயர்வு பெறும்.
ALWIN GROUP OF COMPANY தமிழ்நாட்டில் சென்னையில் 2002ம் வருடம் தொடங்கப்பட்டது. இந்நிறுவனம் கல்வித்துறை, பொதுத் துறை, சமூகப் பொருளாதாரம் மற்றும் கூட்டுறவுத் துறையில் தென் இந்தியாவின் முன்னணி நிறுவனங்களில் ஒன்றாக வளர்ந்து வருகிறது. இந்தியாவில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனின் கனவு தனக்கென சொந்த இடம் வாங்க வேண்டுமென்பதே! அதை நிறைவேற்றுவதே ALWIN GOLDEN CITY LIMITED நிறுவனத்தின் நோக்கமாகும். ALWIN GROUP OF COMPANY சிறப்பு பொருளாதார மண்டலங்கள் அமையும் இடத்தில் மட்டும் தரமான வீட்டு மனைகளை விற்பனை செய்வதில் மிகவும் நம்பிக்கையான ஒரு நிறுவனம்.
We Accept All Major Credit Cards
ALWIN GROUP OF COMPANIES
Alwin Golden City Limited
Alwin Nanguneri Golden City
Indian Co-operative Credit Society Limited
Alwin College of Education
Alwin Teacher Training College
contact : N.GNANASEKARAN. Area Manager. Cell : 9841785581
ALWIN GOLDEN CITY LIMITED
Corporate Office : 10A, Madurai Meenakshi Main Street,
(Opp.Nigris Depot Store), Valasaravakkam, Chennai - 600087.
Mobile : 9003226482, 9841682281.
E-mail : alwin.gnana@gmail.com www.alwingoldencity.org
ONLY SEZ BASED LARGEST PLOT PROMOTERS IN INDIA



மரவள்ளிக் கிழங்கை மண் போகக் கழுவி, தோலெடுத்து விடுங்கள். பிறகு சிறிது சிறிதாக வெட்டி ஊறவையுங்கள். இதை உளுத்தம் பருப்போடு சேர்த்து அரைத்து வடை தட்டினால், தனிச்சுவையுடன் இருக்கும்.

— வே.சித்ராவேடியப்பன், ஊதப்பூண்டி

பள்ளி சீருடையான வெள்ளை கான்வஸ் காலணிகள், சில காலங்கள் சென்றதும், புது பொலிவை இழந்து விடுகிறது. அதன்மேல், விருப்பமான ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் செய்து, 3டி அவுட்லைனர் கொண்டு அழகாக டிஸைன் செய்தால் குழந்தைகள், சந்தோஷமாக அணிவார்கள்.

— கே.விஜயா, சென்னை — 78

டூல் பாக்சில், ஒரு சாக்பீஸ் துண்டு அல்லது கரித்துண்டை போட்டு வைத்தால், ஈரப்பசையை உறிஞ்சி, டூல்ஸ் துருப்பிடிக் காமல் இருக்க உதவும்.

— பா.பனிமலர், திருப்பாலை

அரசாங்கம் பள்ளி, கல்லூரி, வங்கி போஸ்டல், கோர்ட், ரியல் எஸ்டேட் பிசினஸ் சம்பந்தப்பட்ட விண்ணப்பமோ, மனுவோ நாம் கொடுப்பதை நகல் பிரதி எடுத்து வைப்பது நல்லது. தக்க நேரத்தில் கைகொடுக்கும்!

— ஜான்சி, தேவூர்

பிடிகருணை மற்றும் கருணைக் கிழங்கை வேக வைக்கும்போது அத்துடன் சில கொய்யா இலைகளைப் போட்டால் கிழங்கு சீக்கிரம் வெந்து விடும்.

— எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி

புதுப்புடைவை வாங்கி வந்ததும், அதில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஸ்டிக்கரை எளிதில் எடுக்க, அதன் பின்பக்கம் சிறிது தண்ணீர் தோய்த்து இரண்டு நிமிடம் சென்று எடுத்தால் உடனே பிரிந்து வந்துவிடும்.

— வி.ரமாதேவி, நாகர்கோயில்

முக்கிய டாக்குமெண்ட், சான்றிதழ்களை கம்ப்யூட்டரில் ஸ்கேன் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையானபோது பிரிண்ட் எடுப்பதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

— வசந்தா கோகிலம்,மும்பை — 89

டாக்டர் மூட்டு வலிகளுக்கு ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுக்கச் சொன்னால் ஐஸ் க்யூபை துணியில் சுற்றி ஐஸை உருக விட வேண்டாம். ஒரு ரூபாய் வாட்டர் பாக்கெட்டு களை வாங்கி ஃப்ரீஸரில் போட்டு வைத்தால் தேவையானபோது உபயோகப்படுத்தலாம்.

— சித்ரா முரளி, சென்னை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

சொல்ல விரும்புகிறோம்

தமிழகத்தின் அரும் பெரும் செல்வமான கட்டைக் கூத்து கலையை வளர்க்க குருகுலம் நிறுவி, உலகெங் கும் கட்டைக்கூத்தினை மேடையேற்றி வரும் ராஜ கோபாலின் தொண்டு மெய்சி லிர்க்க வைக்கிறது.

- ஆர்.கே.சொர்ணாம்பிகை, சேலம்.

அரிதாரப் பெண்களின் அரிய ஆசை ஒன்றும் பெரிய ஆசை அல்ல! ஆனால், இதைப் பெரிய மனசு வைத்து அரசு கவனித்தால் சரிதான்.

-என்.கோகுலநாதன், சேலம்.



அழகுக்கு அழகுச் சேர்த்த ஆபரணமாக இருந்தது ஜனவரி மாத குட்டி புக். அபாரம் போங்க. இனி, எங்களை நாங்களே அழகு படுத்திக்கொள்ளலாம்.

- ஜி.லதா, அரியலூர்.

சாரதா பேசுவதைத் தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டு வருகிறேன். சாரதாவின் நிலை மாறாதா? அனுபவித்த இன்னல்கள் போறாதா என்று இறைவனைப் பிரார்த் திக்கின்றேன்.

- ஜி.கீதா, அம்மாபேட்டை.

'குடிமக்கள் அடையாள அட்டை பெறுவது எப்படி?' இவ்வளவு தெளிவாகவும், விரிவாகவும் யாருமே சொன்னதில்லை. அனைவருக்கும் புரியும் வண்ணம் விளக்கங்கள் அருமை! அருமை! அருமை!

(எங்க வீட்டில் வேலை செய்யும் அம்மாவிற்குப் பொறுமையாக விளக்கி, அடையாள அட்டையைப் பெற வைத்தேன். சபாஷ் மங்கையர் மலர்!)

- சந்தியா, சென்னை.

ஸ்பெஷல் ரெஸிபி ஈஸி பால்போளியும், பூரி பாயஸ மும் செஞ்சு, பொங்கல் பண்டி கையை அசத்திட்டா என் மனைவி. மெனி மெனி தேங்க்ஸ்!

- இரா.சுவாமிநாதன், சீர்காழி



திருமணம் என்பது,





பந்தத்தை, சொந்தத்தை மதித்து, அவர்தம் ஆசிகளைப் பெற்றிடும் விழா. அதை ஃபேஷன் ஷோ போல நடத்துவதால் ஏற்படும் அவலங்களை 'நச்' என்று குட்டு வைத்தாற்போல் கூறிய ஒரு வார்த்தை ஒண்டர்ஃபுல் வார்த்தை!

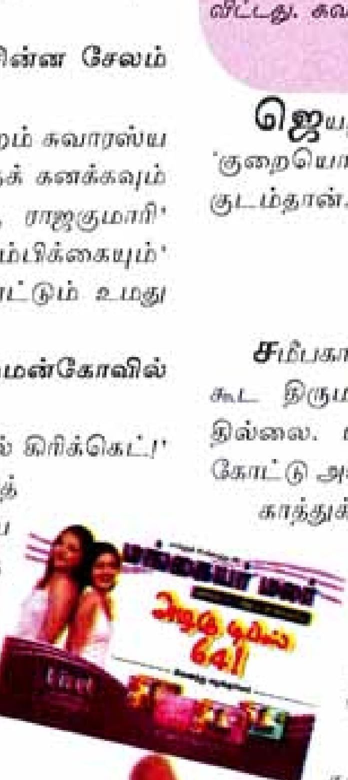
- சாந்தி சுந்தர், சின்ன சேலம்

'ஒரு வார்த்தை' ஒரு புறம் சுவாரஸ்யமாகவும், மறுபுறம் மனதைக் கனக்கவும் வைத்தது. 'ரோஜா மலரே, ராஜகுமாரி' அருமை. 'கடவுளும் நம்பிக்கையும்' சிந்திக்க வைத்தது. தொடரட்டும் உமது சேவை!

- எஸ்.ரேணுகா, மாரியம்மன்கோவில்

'பொங்கல் ஸ்பெஷல் கிரிக்கெட்!' படித்தேன். ரசித்தேன். சிரித்தேன். தனது வீட்டையே வேலியாக்கி, ஜாலியாக கற்பனை செய்திருந்ததன் மூலம் அதை எழுதிய ரங்க நாயகிக்கு 'கிரிக்கெட் திலகம்' என்ற பட்டத்தை வழங்கலாம்.

- வி.சௌம்யா, வாலாஜா



என்னைப் போன்ற சீனியர் சிட்டிஸன்களுக்கு சிறப்பிதழா? யாருமே செய்யாத புதிய முயற்சி! ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

-எம்.லெக்ஷ்மி, பத்தமடை.

நன்றி : உங்கள் கையில் தவழ்ந்து கொண்டிருப்பது சீனியர் சிட்டிஸன் சிறப்பிதழ்தானே! பிடியுங்க... உங்கக் கருத்தை எழுதுங்க. (ஆர்.)

ஒரு திருத்தம்!

ஜனவரி மங்கையர் மலரில் இடம்பெற்ற 'பாலம்' சில்க்ஸ் பற்றிய கட்டுரையில் ஜெயஸ்ரீ ரவியின் தந்தையார் பெயர் நல்லி குப்புசாமி என்றிருக்க வேண்டும். நல்லி சின்னசாமி என்று தவறுதலாக இடம் பெற்று விட்டது. கவனக்குறைவுக்கு வருந்துகிறோம்.

- ஆர்.

ஜெயஸ்ரீராஜ் நினைவு பரிசுக் கதை 'குறையொன்றுமில்லை' ரியலி நிறைகுடம்தான்.

-சி.பிரேம் குமாரி, கும்மிடிப்பூண்டி

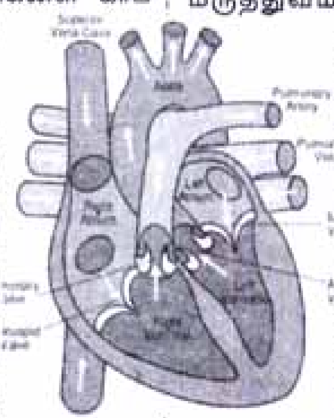
சமீபகாலமாக இரவு எட்டு மணிக்குக் கூட திருமண வரவேற்பு தொடங்குவதில்லை. மாப்பிள்ளை பாவம் - சூட் கோட்டு அணிந்து வியர்த்து விறுவிறுத்துக் காத்துக் கொண்டிருப்பார். பெண் வெளியில் ஒப்பனைக்குப் போயிருப்பாள். இந்தத் தாமதத்துக்கு யாரும் கவலைப்படுவதில்லை. நமக்குத்தான் வெறுப்படிக் கிறது.

நேற்று நாங்கள் போன கல்யாணத்தில் ஒருவழியாக மணப்பெண் வந்தே விட்டாள் இரவு 8.30 மணிக்கு. எனக்குப் பின்னால் அமர்ந்திருந்த வயதான பெண்மணி, கேட்கிறாள் பேத்தியிடம், ''ஏண்டி, முகூர்த்தத்தில் காலையில் பார்த்த பெண்தானா இவள்? அப்ப இன்னும் அழகாக இருந்தாளே?''

- ஹேமலதா சுந்தரேசன், திருவான்மியூர்.

இந்தியாவில் இருதய

புதிய ஆய்வின்படி, கடந்த 2 வருடங்களில் 50% இந்தியர்கள் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். பிரிட்டிஷ் நாளிதழ் லேன்செட் (Lancet)ன் கருத்தின் படி உலக மக்களில் 4 மடங்கு இந்தியர்கள் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கனடா மற்றும் இந்திய ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்தின்படி, இந்தியர்கள் அவசர நேரத்தில் மருத்துவமனை செல்வதில் தாமதிக்கிறார்கள் என்றும் இதுவே இருதய நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களை காப்பாற்று வதில் "பெருந்தடை" என்றும் கூறுகிறார்கள்.



உலகியலேயே தென் ஆசிய மக்கள் தான் அதிகம் இருதய நோயால் பாதிக்கபடுகிறார்கள் என்பது முன்பே தெரிந்திருந்தாலும், முதல் முறையாக மிகச் சுருக்கமான ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மூலம் கீழ்க்கண்ட இந்த புள்ளி விவரங்கள் தெளிவாகிறது.

இந்தியாவில் தோராயமாக பாதிக்கப் பட்ட நோயாளி மருத்துவமனை செல்ல 300 நிமிட நேரமாகிறது. இது மேலை நாடுகளை விட 2 மடங்கு அதிகமான காலதாமதம். மேலும் வெகுசிலரே ஆம்புலன்ஸ் வசதி பெறுகிறார்கள். பலர் சொந்த காரிலோ, ஆட்டோ, பேருந்து போன்ற பொது போக்குவரத்தையே பயன்படுத்துகிறார்கள். இதற்கு வறுமையும் ஒரு முக்கியக் காரணம் என்றும் ஆய்வு சொல்கிறது. மேலும் அறுவை சிகிச்சை அனைவருக்கும் வறுமை காரணமாக கிடைப்பதில்லை என்றும் மேலை நாட்டினரைவிட 2 முதல் 6 வயது முன்பே இதய நோயால் இந்தியர்க பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்றும் ஆய் கூறுகிறது.

மேலும் திரு.வி.கே. சுப்பராஜ் ஐ.ஏ.எ சுகாதார மேலாளர், தமிழக அரசு அவர்க தரும் புள்ளி விவரங்கள்.

தமிழ்நாட்டில் வருடம் 600 குழந்தை களுக்கு இருதய அறுவை சிகிச்சை அ மருத்துவமனையில் அளிக்கப்படுகிற மேலும் 500 நோயாளிகள் தனிய மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்கப்ப கிறார்கள். 1000 நோயாளிக அவர்கள் நேரத்திற்கா காத்திருக்கிறார்கள். அ மருத்துவமனையில் வருட 120 நோயாளிகளுக்கு பை-பா அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. மற்றும் நோயாளிகள் காத்திரு கிறார்கள். Stanley மருத்து மனையில் வருடம் 60 நோயா களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய படுகிறது மற்றும் 30 நோயாளிக காத்திருக்கிறார்கள். மதுரை அரசு மருத்து மனையில் வருடம் 12 நோயாளிகளுக் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிற மற்றும் 2 நோயயளிகள் அவர்க நேரத்திற்காக காத்திருக்கிறார்கள். மேலு 4EECP கருவி (ஊசி துளைக்காத இருத சிகிச்சை முறை) அரசு மருத்துவமனையி அறிமுகப்படுத்தப் போவதாக கூறுகிறா அமெரிக்க அரசாங்கம் 38 மில்லிய மக்களுக்கு EECP சிகிச்சைக்கான காப்பீ அளித்திருக்கிறது.

நோயின் பாதிப்பு எச்சரிக்கை!

இந்த சிகிச்சையை வரவேற்கும் வகையில் நம் தமிழக அரசு முதலமைச்சர் நிவாரண நிதியில் இருந்து 2 கோடி அரசு ஊழியர்களுக்கு தலா 1 லட்சம் ரூபாய் இலவச நோய்க் காப்பீடு வழங்கியிருப்பது பாராட்டத்தக்க விஷயமாகும். மேலும் இந்த சிகிச்சை முறை தனியார் மருத்துவமனையில் தொடங்குவதற்கு கீழ்க்கண்ட அடிப்படை வசதிகள் இருந்தாக வேண்டும் என்றும் ஆணை பிறப்பித்துள்ளது.

அதவாது 1. EECP TS3 அட்வான்ஸ் வர்ஷன் 2. பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் 3. ஆம்புலன்ஸ் 4. நான்-இன்வேசிவ் வென்டிலேட்டர் 5. அவசர சிகிச்சை பிரிவு அனுபவம் வாய்ந்த செவிலியர் 6. BLS தகுதி வாய்ந்த பணியாளர்கள். 7. AED கருவி மற்றும் ஆம்பு Bags (Ambu Bags) 8. குளிர்சாதன வசதியும் அதை இயக்கும் பெரிய ஜெனரேட்டர். 9. மருந்தகம் 10. கேன்ட்டீன் 11. மருத்துவருக்கான தனி ஆலோசனை அறை 12. பரிசோதனை கூடம் பின்வரும் வசதிகளுடன்.

A. 1. முழுவதும் தானியங்கும் பயோ கெமிஸ்ட்ரி பரிசோதனை. 2. முழுவதும் தானியங்கும் இரத்தம் மற்றும் சீரம் பரிசோதனை. 3. செமி. ஆட்டோ அனலைசர். 4. அல்ட்ரா சவுண்ட் மற்றும் கலர் டாப்லர். 5. ECG மற்றும் ட்ரட்மில் கணினி மயமாக்கப் பட்டது. 6. X ரே ஸ்பிக்மோகார். B. 15,000 சதுரடி கொண்ட கட்டிடம் C. ஆண், பெண் தனித்தனி கழிப்பறை. D. உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர். E. CCTV கணக்கீடு கருவி. F. ISO சான்றிதழ்.

மேற்கூறிய அனைத்து தகுதிகளும் பெற்ற சென்னை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை, டாக்டர் அயாஸ் அக்பர், பிரிவென்டிவ் கார்டியாலஜிஸ்ட், அரசு அங்கீகாரம் பெற்று திறம்பட நடைபெறுகிறது.



டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் அவர்கள் கருத்துப்படி மருத்துவமனையில் பாதுகாப்பு அடிப்படை அவசியம் என்றும், அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நல்ல மருத்துவமனையத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். மேலும் இங்கு ஆக்ஸிமெட் மருத்துவ மனையில் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்ய விருப்பமில்லாத வர்கள் மற்றும் அறுவை கிசிச்சை செய்தும் குணமடையாத 3000 நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர் என்று நம்பிக்கையுடன் கூறினார். இவர் அமெரிக்காவில் நடந்த இருதயநோய் கிசிச்சை மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு அவரின் சேவைக்காக சிறந்த விருதினை பெற்றிருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

பச்சையும்

அனுராதா ரமணன்



தாயம்மா, சாடையாக உள்ளே எட்டிப் பார்த்தாள். இன்னும் சண்டை ஓய்ந்த பாடாக இல்லை. பசியில் சிறு குடலை - பெருங் குடல் 'ஆ…ஆ…'வென வாய் திறந்து விழுங்கிக் கொண்டிருந்தது…

'வாய் ஓயாமக் கத்தற மவராசி, எனக்கு ஒரு வாய் காபித் தண்ணியக் கொடுத்திட்டுக் கத்தலாம் இல்லே…!'

மனசு அங்கலாய்த்தது. அவள், தன் இரு கால்களின் நடுவில் குப்புறப் படுத்துத் தூங்கும் அந்த பத்து மாதக் குழந்தையைப் பார்த்தாள்..

எந்தவொரு பாதிப்புமின்றி நிச்சந்தை யாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தது குழந்தை.

உள்ளே -

அந்த வீட்டின் எசமானி, இதோ, தாயம்மாவின் மூங்கில் பிளாச்சு கால்களுக்கிடையே துயிலும் சிசுவின் தாய் சியாமளா, பெரிதாய் அழுதுக் கொண்டிருந்தாள்.

''உங்களுக்கு என் மேல உண்மையான அன்பிருந்தா, என்னைக் கேட்காம, இப்படியொரு காரியம் செய்வீங்களா!''

''சியாமா… இது, இந்த அளவுக்கு உன்னைப் பாதிக்கும்னு நான் நினைக்கவே இல்லேடா. அப்பாவுக்கு ஓர் 'ஆஞ்சியோ' அவசரமாப் பண்ணணும்னு அண்ணா சொன்னான். அவன் இருக்கறது சிட்டிக்கு ரொம்பத் தள்ளி… அதனாலேதான்…''

''அதெல்லாம் பிளான் பண்ணித்தானே ஊருக்கு வெளியிலே ஃப்ளாட் வாங்கியிருக்கார் உங்க அண்ணா… நாமதான் அசடு. இந்தப் பக்கம் அப்பல்லோ, அந்தப் பக்கம் அகர்வால், பத்தே நிமிஷத்துல லஸ் கார்னர், முப்பது ரூபா கொடுத்தா மயிலாப்பூர் கபாலிக் கோயில், மியூஸிக் அகாடமி, சரவணபவன்னு பார்த்துப் பார்த்து வாங்கினோம். இப்ப என்ன ஆச்சு? என்னை இங்கே வீட்டுல உட்காரவச்சிட்டு, நீங்க டூர் போயிடறீங்க. மாயவரம் அத்தை, திருச்சி சித்தப்பா, கோயமுத்தூர் அக்கான்னு மாசத்துக்கு இருபது நாள் படைபடையா வந்து இறங்கி… என்னாலே முடியலேப்பா… நான் கல்கத்தாவுக்குக் கிளம்பறேன்.''

தாயம்மா, இடுப்பிலிருந்த சுருக்குப் பையைத் துழாவி



எடுத்து, ஒரு துண்டு புகையிலையைக் கிள்ளி, வாயில் அதக்கிக் கொண்டான். அவனையும் மீறி, மனசு, ஆழப் புதைந்துக் கிடக்கும் நினைவுகளை, பள்ளம் தோண்டி எடுத்தது.

தாயம்மா, வீரபத்ரனுக்கு இரண்டாம் மனைவி. மூத்தாளுக்கு குழந்தை இல்லை. அந்த வேதனையிலேயே இறந்து போக, தன்னை விடவும் இருபது வயது இளையவளான தாயம்மாவை மணந்தான் வீரு.

வசதிக்கு ஒரு குறையுமில்லை. என்ன... பணத் தேவைக்கு, ரூபாய் நோட்டுக்களாய் பார்க்க முடியாதே தவிர, தென்னந் தோப்பும், மாந்தோப்பும், நெல் விளையும் நஞ்சையும், காய்கறித் தோட்டமும் என பஞ்சமில்லாதப் பிழைப்பு.

இன்றைக்கு தன் மனைவி, ஒரு வேளை காப்பித் தண்ணிக்கு வகையற்று, புகையிலைக் காம்பை மென்று கொண்டிருப்பதை,



சருகம்!

விரபத்ரன் மட்டும் பார்த்தால், கண்ணில் ரத்தம் கசிந்து விடும்.

இதோ - தாயம்மா வேலை பார்க்கும் வீட்டு எசமானியம்மாள் சியாமளாவின் கணவன் கூட வீரு மாதிரிதான்.

'எல்லா ஆம்பிளைங்களுமே இப்படித் தானோ...'

தாயம்மா, தனக்குள் கேட்டுக் கொண் டாள்.

''பெண்டாட்டி அழுதா என்ன... கரைஞ்சுப் போயிடுவாளா... அட, மிஞ்சிப் போனா... ஒரு வாரம், சுவத்தைப் பார்க்கத் திரும்பிப் படுப்பா... 'படுடீ கழுதை'யின்னு விட்டுப்புடணும். அதை விட்டுட்டு, தலை மேல தூக்கி வச்சிட்டுத் தாங்கினா....''

தாயம்மா, உள்ளே எட்டிப் பார்த்தாள். சமையலறை இன்னமும் உறக்கம் கலை யாமலேயே இருக்கிறது. அப்படியானால், முதல் நாள் இரவிலிருந்தே யுத்தம் ஆரம்பம் போல...



ராமசாமி (பானை செய்பவர்):

அஞ்சு வயசுலேர்ந்தே எங்க அப்பா வோடு சேர்ந்து பானை செய்ய கத்துக்கிட்டேன். இன்னி வரைக் கும் பானைதான் சோறு போட்டுக் கிட்டு இருக்கு. வெளிநாட்டு ஆளுங்கல்லாம் இங்கிட்டு வந்தா என்னை ரொம்ப அதிசயமா பாப் பாங்க.. வாழ்க்கை சந்தோசமா போய்கிட்டிருக்கு அம் புட்டுதேன்.

சியாமளாவின் கணவன் சசிதரன், இரைந்துப் பேசி யாரும் கேட்டதில்லை. அத்தனை சாது... 'சியாமா... சியாமா...' என்று மனைவியின் காலையே சுற்றிச் சுற்றி வருவான். ஊரில் இருப்பதே பத்து, பதி னைந்து நாட்கள்தான். அதிலேயும் பாதி நாட்கள், சியாமா முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு விடுவாள்...

அவள் சிரித்து, குதூகலமாய் இருக்கிறாள் என்றால் - ஒன்று சசிதரனுடன் அவள், புடைவை, நகைக் கடைக்குப் போகப் போகிறாள்... அல்லது அவளைச் சேர்ந்தவர் கள் யாராவது வீட்டுக்கு வருகை தரப் போகிறார்கள் என்று அர்த்தம்.

இன்றா... நேற்றா...

சசிதரன், அவன் பெற்றோருடன் திருவல்லிக்கேணியில், இருபத்து மூன்று வயது வாலிபனாக இருந்த காலம் தொட்டே தாயம்மா கிழவி பார்த்துக் கொண்டேதானே இருக்கிறாள்?

அப்பா, அம்மா, ஒரு அண்ணன், அக்கா, தம்பி, தங்கை... இப்படி திருவல்லிக்கேணி பெரியதெரு பிள்ளையார் கோயில் பக்கம், நீளமான லைனில் கூட்டுக் குடும்பமாக அவர்கள் இருந்தபோது, தாயம்மாவுக்கு எழுபது வயது -

எத்தனையோ அருமையும் பெரு மையுமாய் கணவனுடன் வாழ்ந்து, கருவேப்பிலைக் கொழுந்து மாதிரி ஒரே யொரு மகனைப் பெற்றெடுத்து, ஐம்பது வயது வரையில் கட்டுக்கிழத்தியாய் வாழ்ந்தும், மகனாலும், மருமகளாலும் ஓரங்கட்டப்பட்டு... பாவம் வீரபத் ரன்... அந்த வருத்தத்தை நெஞ்சு நிறைய சுமந்தபடியே போய் சேர்ந் தான். அப்படியும் விடாமல், சொத் துக்களை தன் கையில் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு பத்து வருடங்கள் வாழ்ந்தாள் தாயம்மா.

மகனின் குடும்பம் பெருக,

61+ வயதினிலே...

ஒரு வேளை காப்பித் தண்ணிக்கு வகையற்று, புகையிலைக் காம்பை மென்று கொண்டிருப்பதை வீரபத்ரன் மட்டும் பார்த்தால், கண்ணில் ரத்தம் கசிந்துவிடும்!



மருமகளின் ஏச்சுப் பேச்சுக்கள் அளவுக்கு அதிகமாக, கையில் இருப்பதை எல்லாம் மகனிடம் கொடுத்து விட்டாலாவது ஒரு வாய் சோறும், நிம்மதியானத் தூக்கமும் கிடைக்காதா என ஏங்கி, மிச்சமிருந்த வீடு, மனை, காடு, அரை அத்தனையையும் வாரிக் கொடுத்ததன் பலன் -

எழுபது வயதில், ஒரு பக்கம் இடுப்பு எலும்பு முறிவுடன் வெளியே வந்து விழுந்த வள் - சசிதரனின் வீட்டோடு ஐக்கியமானாள்.

அப்போதிருந்தே வேடிக்கையாகச் சொல்வது போல, சசிதரனின் சகோதரர்களிடமும், பெரியம்மாவிடமும் சொல்லு வாள்:

''நாளைக்கு பெண்சாதி வந்ததும், பெத்தவங்களைத் தூக்கி எறிஞ்சிடாதீங்க கண்ணுகளா... பெண்சாதிக்காக எதை வேணு மானாலும் செய்யுங்க. அப்படியே தாயார், தகப்பனையும் பராமரிக்கணுங்கற விஷயத் துல கண்டிப்பா இருங்க... விட்டுக் கொடுக் காதீங்க...''

''பெரியம்மா... எல்லாக் காசையும் வாரி விட்டுடாதீங்க. நம்ம கையில நாலு ரூவா இருந்தாத்தான் மதிப்பு...''

ஒவ்வொரு தடவையும் தாயம்மா சொல்லும் போதெல்லாம் கிண்டலடிப் பார்களே தவிர இப்போது நடந்தது என்ன...

பெரியவன் தாம்பரம் பக்கம், சேலையூரில் வீடு வாங்கிக் கொண்டிருக் கிறான். புகுந்த வீடு போன பெண்கள் இருவரும் கோவையிலும், பெங்களூரிலு மாய் இருக்கிறார்கள். சின்னவன் அமெரிக் காவில்...

நல்ல வேளை... சசிதரனின் பெற்றோர், அன்றாடச் சாப்பாட்டுக்கு குழந்தைகளை நம்பியில்லை. கிராமத்தோடு போய் உட்கார்ந்து விட்டனர்.

சியாமளா, தாயம்மாவை மட்டும் விடாமல் வைத்திருக்கிறாள். குழந்தையை கவனிக்கத் துணை வேண்டுமே... மற்றபடி, ஒரு ஈ காக்கை வரக் கூடாது அவள் வீட்டைத் தேடி....

சியாமளா அழுது, அடம் பிடித்ததில், சசிதரனின் அப்பாவை, ரயில் நிலையத்தி லிருந்தே மருந்துவமனையில் கொண்டு சேர்த்தாகிவிட்டது.

சசிதரனின் தாயார், வேறு வழியில்லாமல் இங்கே வந்து, அவசரமாய் ஒரு குளியல் போட்டு, தனக்கும், தன் கணவருக்குமாய் ஏதோ ஒன்றை சமைத்து எடுத்துக் கொண்டு, மகனுடன் மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பி னாள்.

போகிற போக்கில் தாயம்மாவைப் பார்த்து ஒரு நைந்த புன்னகை...

''நல்லாயிருக்கியா தாயம்மா...?''

''ஏதோ இருக்கேம்மா...''

''உன் மகன் கிட்டத்தானே இருக்கே...?''

''ஆஹாங்... அவங்க திருவல்லிக்கேணி யிலேயே இருக்காங்க. நான், இதோ இங்கே குப்பத்துல இருக்கேன்...''

''பாவம்... வயசும் ஏகமா ஆயிடுச்சே... ஒண்டியா எப்படி சமாளிக்கறே?...''

தாயம்மாவின் இடுங்கிய விழிகள், மேலும் இருங்கியது. தங்கள் பேச்சைக் கேட்டபடி சியாமளாவும் கதவு ஓரமாய் நிற் பதை, அந்த வயதிலும் கவனிக்கத் தவற வில்லை அவள்...

''என்ன செய்யலாம் தாயீ... உடம்புல தெம்பும், திமிரும் இருக்கச்சே, என்

மவராசனோட மனுசங்க யாரையுமே கிட்டச் சேர்க்காம விரட்டி அடிச்சேன். 'என் புருசனும், பையனும் இருக்காங்க... காலம் முழுக்க நம்மைக் காப்பாத்துவாங்க'ன்னு ஒரு மிதப்புத்தான்னு வெச்சுக்கோயேன்...''

''.........''

''அன்னிக்கு யாரையாவது அனுசரிச்சிருந்தா இன்னிக்கு 'இருக்கியா அத்தை'யின்னு ஏதாவது ஒரு குஞ்சு, குளுவான் எட்டிப் பார்த்துக் கேட்கும். கேட்கலே... இன்னிக்கு யார் யார் எங்கே இருக்காங்கன்னே தெரியல்லே...''

ஒரு நிமிஷம் போல சசிதரனும், அவன் தாயும் மலைத்து நின்றார்கள். சியாமளா, கதவிடுக்கு வழியே கிழவியை வெறித்து நோக்கினாள்.

இது எதையுமே கவனிக்காமல், தன் மடியில் கிடந்த பிஞ்சை எடுத்து முத்தமிட்டாள் தாயம்மா.

''இதோ பாருங்க... என் ராசா... மூக்கும் முழியும் அச்சு, அசலு, உங்களை மாதிரியே இருக்கு. அந்த ரத்தம் எங்கே போவும்? சிரிக்கிறான் பாருங்க... டேய்... என் தங்கம்... என் வெல்லக்கட்டி... நீயெல்லாம் ஆத்தாளைக் கண்ணு கலங்காமப் பார்த்துக்குவியா... எம் மவன், பெண்டாட்டி பேச்சைக் கேட்டுட்டு, என்னையத் துரத்தி விட்டான். இன்னிக்கு அவனோட மருமவ, அதான் என் பேரன் பெண்டாட்டி - 'மாமியாரை விட்டுட்டு வா... தனியாப் போகலாங்'கிறாளாம்... என்ன பார்க்கறே... ஆயா கதை எல்லாத்தையும் உனக்கு வர்றவ கிட்டச் சொல்லு. பச்ச இலை பழுக்கறதுக்கு எத்தினி காலமாகும்?''

''தாயம்மா, குழந்தைகிட்டப் பேசற பேச்சா இது...''

சசிதரனின் தாய் அதட்டினாலும், அவளது கண்களின் ஈரம்...

கிழவி, சியாமளாவைப் பார்த்தாள். அவள், 'சட்'டெனக் கூந்தலை ஒதுக்கி, காலில் செருப்பை மாட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

''தாயம்மா, நானும் அத்தையோடப் போய் மாமாவைப் பார்த்துட்டு வர்றேன். குழந்தையைக் கொடு...''

சசிதரன், பூரிப்புடன் மனைவியைப் பார்த்தான்...

'நீ... சரி... குழந்தை எதுக்கு... ஹாஸ்பிடலுக்கு...''

''நோ, நோ... பேரனைப் பார்த்தாலே தாத்தாவுக்குத் தெம்பாயிருக்கும்...''

குழந்தைக்குத் தேவையானதை ஒரு பிளாஸ்டிக் கூடையில் அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு, மாமியாருடன் கார் வரையில் சென்றவள், 'சட்'டெனத் திரும்பிப் பார்த்தாள்.

''தாயம்மா, நாங்க திரும்பி வர மதியானம் ஆயிரும்... பசிச்சாக்க சமையல் மேடையில....''

''பசிக்காது கண்ணு... நீ நிதானமா வா...''

கிழவி திருப்தியுடன் சொன்னாள். அவளுக்குத்தான் மெல்வதற்கு புகையிலைக் காம்பைத் தவிரவும், பழைய நினைவுகள் நிறைய இருக்கிறதே....

●



பச்சை மிளகாய், ஜீரணத்துக்கு உதவி செய்யும் பொருள். மிளகாயை நீளவாட்டில் நறுக்கி அதன் விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு பயன்படுத்தினால் அதன் முழு சத்தையும், தீங்கில்லாமல் பெற முடியும்.

— டி.விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை



முக்திநாத் யாத்திரை

அலகாபாத் - சித்ரகூடம் - நைமிசாரண்யம் - கோரக்பூர் - அயோத்தியா - லும்பினி - போக்ரா - முக்திநாத் - மனோகாமனா தேவி - காத்மாண்டு - வாரணாசி

பயணத்தொகை: ரூ. 18,500/- + டிக்கெட் 15 நாட்கள்
பயண தேதி: 18.03.10; 08.04.10; 29.04.10

11 நாட்களில் முக்திநாத் பயணம் ரூ. 18,000/- + ரயில் டிக்கெட்

6 நாட்களில் முக்திநாத் பயணம் ரூ. 18,000/- + விமான டிக்கெட்

பஞ்சதுவாரகை ராஜஸ்தான் யாத்திரை

அகமதாபாத் - அக்ஷர்தாம் - தாகூர் துவாரகை - துவாரகை - பேட் துவாரகை - நாகேஷ்வர் - சோம்நாத் - உதய்பூர் - ஏக்லிங்ஜி - நாத்துவாரகை - காங்ரோலி - மவுண்ட் அபு - ஜோத்பூர் - ஜெய்சால்மர் - பிகானிர் - ஆஜ்மீர் - புஷ்கர் - ஜெய்பூர்

பயணத்தொகை: ரூ. 13,900/- 16 நாட்கள்
பயண தேதி: 08.03.10

பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை ரூ. 7,500/-

ராஜஸ்தான் யாத்திரை ரூ. 9,900/-

திருக்கைலாய யாத்திரை கோரக்பூர் வழி

காத்மாண்டு - மானசரோவர் - திருக்கைலாயம்

பயணத்தொகை: ரூ. 68,000/- 20 நாட்கள்
பயண தேதி: 26.05.10; 23.06.10; 23.07.10

மணாலி அமிர்தசரஸ் ஆக்ரா ஜெய்ப்பூர்

டில்லி - அக்ஷர்தாம் - அமிர்தசரஸ் - குலு - மணாலி - ரோட்டங் - மணிக்கரன் - சண்டிகர் - ஜெய்ப்பூர் - ஆக்ரா

பயணத்தொகை: ரூ. 9,000/- + டிக்கெட் 12 நாட்கள்
பயண தேதி: 07.05.10

வட இந்திய திவ்ய தேச யாத்திரை

மதுரா - பிருந்தாவனம் - கோகுலம் - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - தேவப்ரயாகை - ஜோஷிமட் - பத்ரிநாத் - அலகாபாத் - சித்ரகூடம் - நைமிசாரண்யம் - கோரக்பூர் - அயோத்தியா - லும்பினி - போக்ரா - முக்திநாத் - மனோகாமனா தேவி - காத்மாண்டு - வாரணாசி

பயண தேதி: 15.05.10
பயணத்தொகை: ரூ. 22,000/- 20 நாட்கள்

கொல்கட்டா டார்ஜிலிங் கேங்டாக்

பயணத்தொகை: ரூ. 7,500/- + டிக்கெட் 10 நாட்கள்
பயண தேதி: 30.04.10; 07.05.10; 14.05.10

இலங்கை சுற்றுலா

கொழும்பு - திரிகோணமலை - சக்தி பீடம் - கண்டி - நுவரெலியா - கதிர்காமம்

பயணத்தொகை: ரூ. 18,000/- 5 நாட்கள்
பயண தேதி: 11.02.10; 11.03.10

தரமான தங்கும் அறைகள், பிராமண சமையல் கலைஞர்களால் செய்யப்படும் சைவ உணவு.
(முக்திநாத் யாத்திரைக்கு பிரத்தியேக வைணவ தளி)
சுற்றிப்பார்க்க பஸ் மற்றும் ஜீப் வசதி.
டூர் மேனேஜர் மற்றும் கைடு வசதி உட்பட.

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194/a, 2வது மாடி, அண்ணா சாலை,
ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.
போன்: 044 - 65345081, 082, 28516799
மொபைல்: 92833 70555.
இமெயில்: sritrave@gmail.com





ரூ. 5,000 பரிசு ஆன்மிகப் போட்டி-12 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1. எஸ். லாவண்யா, நாகை
2. சு.ரத்னகலா, திருநெல்வேலி
3. என்.லக்ஷ்மி, பெங்களூரு
4. ஆர்.தீத்தாரப்பன், திருநெல்வேலி
5. கி.வசந்தா, சென்னை-53
6. எஸ்.கிருத்திகா, சேலம்
7. ஜி.ராஜேஸ்வரி, கோயம்புத்தூர்
8. ஆர்.பானுமதி, போரூர்
9. வே.சாந்தகுமாரி, புதுச்சேரி
10. சி.விஜயகுமார், கருங்கல்பட்டி
11. ஆர்.சேஷாத்ரி, துறையூர்
12. ர.புவன்யா, திருச்சி
13. ஹெச்.சரசுவதி, ஸ்ரீரங்கம்
14. எ.சாவித்திரி, தஞ்சாவூர்
15. சுபஸ்ரீ, மதுரை
16. த.பாக்கியலட்சுமி, தூத்துக்குடி
17. பி.சிதம்பரதானுபிள்ளை,கொச்சி
18. மு.சகுந்தலா, ஒசூர்
19. கீதாவெங்கட், மும்பை
20. எஸ்.சாவித்ரி, நங்கநல்லூர்

ஜனவரி 2010ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி-12 விடைகள்

1.மார்க்கண்டேயன் 2.காந்தாராம் 3.சபரி மலை யாத்திரை 4. நாவல்பழம் 5. பரஞ்சோதி 6.மஹாவிஷ்ணு 7. சனீஸ்வரன் 8. திருத்தணி 9. வைகுண்டம் 10. திருநாவுக்கரசர்

முதுமையில் தடுப்பூசி!

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்த் தொற்று போல் முதுமையிலும் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். அதில் இருந்து காத்துக் கொள்வதற்கு முதியவர்களுக்கும் தடுப்பூசி தேவைப்படுகிறது.

இன்ஃப்ளுயென்ஸா

இன்ஃப்ளுயென்ஸா என்ற ஒருவகை வைரஸால் வரக்கூடியதுதான் ஃப்ளு காய்ச்சல். வயதானவர்களுக்கு அதிகமாக வரக்கூடியது. ஒவ்வோர் ஆண்டும் குளிர் காலத்துக்கு முன்பே இதற்கான தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொண்டால், ஃப்ளு காய்ச்சல் வராமல் தடுத்துவிடலாம்.

நிமோகாக்கல் நிமோனியா

நிமோகாக்கல் எனப்படும் கிருமியால் ஏற்படும் நிமோனியா காய்ச்சல் இது. ஒரே ஒரு ஊசி போட்டுக் கொண்டால் சுமார்



பத்து ஆண்டுகளுக்கு இந்தக்காய்ச்சலின் தாக்கத்தில் இருந்து 90 சதவிகிதம் தப்பிக்கலாம்.

டெட்டனஸ்

முதுமையில் காயமும் விபத்தும் தவிர்க்க முடியாதவை. குழந்தைப் பருவத்தில் முறையான தடுப்பூசிகள் கிடைத்திருக்காது. இந்த ஊசியை பத்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை போட்டுக் கொண்டால் முதுமையில் பலன் இருக்கும்.

நன்றி : டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன்

தொகுப்பு : சாருகேசி

சீனியர் சிட்டிசன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

மங்கையர் மலர் நடத்திய வெரி ஸ்பெஷல் கோலாகல கொண்டாட்டம்!

30



இடம் : ஸ்ரீமதி சுந்தரவல்லி மெமோரியல் ரெஸிடென்சி சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் ஹோம், சென்னை.
நாள் : 16.01.2010, நோக்கம் : திறன் வெளிப்பாடு + வேடிக்கை விளையாட்டு
சிறப்பு விருந்தினர் : நடிகர் டெல்லி கணேஷ்



'பூலோக சொர்க்கம்!'

இறைவணக்கம்



பங்கேற்றவர்கள் :
நித்ய கல்யாணி, சியாமளா, சரோஜா

'பராசக்தி ஜனனி...' என்ற இனிமையான தெய்விகப்பாடல், அருமையான குரலில் பாடி, அற்புதமான தொடக்கம்.

ஃப்ளாஷ்பேக்



பங்கேற்றவர்கள் :
டாக்டர் சந்திரசேகர், பத்மா ராமசாமி, சரஸ்வதி ராஜாமணி, நித்யகல்யாணி, இந்திரா அசுதோஷன், அம்புஜம் சுப்பையா, மீனாக்ஷி ராமன்.

அமெரிக்க அனுபவங்களிலிருந்து கல்யாண அனுபவம், பயண அனுபவம் என்று பலவித நினைவுகள்... நிறைவுகள்... இனிய பகிர்தல்கள்...



க்விஸ்



பங்கேற்றவர்கள்:
சாந்தா, சுதா, சரஸ்வதி, சரசா, நந்தினி, பத்மா, சந்தானராமன், மைதிலி, ராதாமணி, ஹைமாவதி.

க்விக்கா பதில் சொல்லி அசத்திய ஹைமாவதிதான் அன்றைய நிகழ்ச்சியில் ★★★ சீரியஸான போட்டிக்கு நடுவே சூப்பர் ஜோக்: 'சிவனின் இருப்பிடம் கயிலாயம்', 'பெருமாளின் இருப்பிடம் வைகுண்டம்', 'பிரம்மாவின் இருப்பிடம்?...' -இது எமது கேள்வி. 'பிரம்மாண்டம்?' என்ற பதிலுக்கு ஒலித்த சிரிப்பலைகள் இன்னும் ஓயவில்லை.

Passing the Bowl



பங்கேற்றவர்கள் :

அலமேலு, தைலாம்பாள், சுந்தரேஸ்வரன், அலமேலு சீதா ராமன், ரமா, சியாமளா, நாகலக்ஷ்மி, நித்ய கல்யாணி, பத்மா, கஸ்தூரி, சரஸ்வதி, பிரேமா, சாந்தா

கட்டளைகள் ஈஸி... ஆக்ஷன்ஸ் கிரேஸி... சாம்பிளுக்கு : ஃ முதல் அ. இதை ரிவர்ஸில் சொல்லவும். இது கட்டளை. ஒவ்வொருத்தரும் திணறி னாங்க பாருங்க... டெல்லி கணேஷ் உட்பட யாருக்குமே பதில் சொல்ல வரல. நாங்க சொன்னோமில்ல... ஈஸி... தூசியா... அ... ஆ... இ... ஈ... (என்ன புரியலியா மறுபடியும் கேள்வி யைப் படியுங்க)

பாட்டுக்குப் பாட்டு



பங்கேற்றவர்கள்:

சுந்தரேஸ்வரன், பிருந்தா, அலமேலு, செண்பகவல்லி, நித்யகல்யாணி, சரஸ்வதி, இந்திரா, கஸ்தூரி.

இளம் குயில்கள் தோற்றார் கள். சரியான போட்டி... சாரீரமோ கெட்டி! லா... லா... என்று வெறும் மெட்டுமிருந்தது... லவ் பேர்ட்ஸ்... லவ் பேர்ட்ஸ்... போன்ற ஹிட்ஸு மிருந்தது...

ஒரு நிமிடப் போட்டி



பங்கேற்றவர்கள்:

சுலோசனா, லலிதா கிருஷ்ணன், ருக்மணி, குசுமா தேவி, ரகோத் தமன், சுந்தரராமன், லக்ஷ்மிநாராயணன், லலிதா ராமசுப்ரமணியம், ஜெயா முத்துசாமி, சாவித்ரி.

ஒரு நிமிடப் போட்டின்னு நாங்க சவால்விட.... நாங்க சமாளிப்போமில்லன்னு சொல்லி முப்பதே நொடிகளில் அசத்திட்டாங்க நம்ம சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ். ஹாட்ஸ் ஆஃப் டு தெம்!



டி.வி.சீரியல்களில் ஆழமாக

ஆண் கதாபாத்திரங்களா? பெண்







நடுவர்: டெல்லி கணேஷ்

பங்கேற்றவர்கள்: சகுந்தா முகுந்தன், சாவித்திரி, செண்பகவல்லி, சேது சுப்ரமணியம், சுந்தரேஸ்வரன், சாந்தா ஸ்ரீநிவாஸன்

சூடான விவாதம் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும் சுவாரஸ்யமாக இருந்தது பட்டிமன்றம். டீ.வி. சீரியல்களில் நம் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிவது பெண் கதாபாத்திரங்களே என்று பேசியவர்கள் மூவரும் ஒட்டு மொத்தமாக 'கோலங்கள்' 'அபி'

நன்றி : கே.சந்தானம் - நிர்வாக அறங்காவலர், எஸ். ராகவன் - பொது மேலாளர் மற்றும் ஸ்ரீமதி சந்தரவல்லி மெமோரியல் ரெஸிடென்சி குழு.

வீட்டில் ஒரே ஒரு சீனியர் இருந்தாலே அவர்களுக்குத் தேவையானதைப் பார்த்துப் பார்த்து கவனிக்கணும். எங்க ரெஸிடென்சியில் மொத்தம் 272 சீனியர்ஸ் இருக்கிறோம்! ஆனா கொஞ்சமும் குறையில்லாம, எங்களுக்கு இருபத்து நான்கு மணி நேரம் மருத்துவ சேவை செய்யறதோட அன்பா எங்களைக் கவனிக்கக்கிறாங்க. எங்களுக்கு சிறு ஃபார்மசியும் இருக்கு. தேவைப்பட்டா வெளியிலிருந்தும் மருத்துவர்கள் வருவாங்க. யாருக்காவது உடல் நிலை சரியில்லைன்னா இரவு நேரங்களில் கூட முகம் சுளிக்காம பணிவிடை செய்வாங்க. தலை சீவி விடுவது முதல் உணவு ஊட்டுவது வரைன்னு பணியாளர்களோட பங்கு நிறைய இருக்கு. சொல்லிட்டே போலாம். எங்க ஆரோக்யத்துக்கு அடிப்படை சத்தான உணவுதான். எங்களுக்குத் தகுந்தபடி ஆரோக்யம் குறையாம சத்து மிகுந்த சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்படும் சுவையான சாப்பாடு டாண் டாண்ன்னு வேளா வேளைக்கு... வெளியில் போகணும்னா இங்கிருக்கிற டாக்ஸியே ஏற்பாடு செய்து தருவாங்க. வெளியிலிருந்து பொருள் வாங்கி வரவும் ஆட்கள்

கதாபாத்திரத்தை முன்நிறுத்திடறதும், ஆண் கதாபாத்திரங்களே என்று பேசியவர்கள், 'திருப்பாவை' சீரியல் டெல்லி கணேஷ் மற்றும் 'கங்கா' விஜயகுமார் பாத்திரங்களைப் பற்றி சுவைப்பட பேசியதும் சுவாரஸ்யம்!



...னத்தில் பதிவது ...தாபாத்திரங்களா?







நடுவர் அளித்த தீர்ப்பு என்ன?

நல்ல ரோல்களோ வில்லி ரோல்களோ எதுவாக இருந்தாலும் சரி, ஆழமாக மனத்தில் பதியும் அளவுக்கு பெண் கதாபாத்திரங்களே அதிக அளவில் சித்தரிக்கப்படுகின்றன அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக ஓரிரு ஆண் கதாபாத்திரங்களே கதைக்கும் கருவுக்கும் சுவை சேர்க்கின்றன என்று நடுவர் பேசியும் நடித்தும் காட்டி அசத்தி விட்டார்.

உண்டு. யோகா செண்டர், சிறு அங்காடி, லைப்ரரி, ரிக்ரியேஷன், கோயில் என பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் அத்தனையும் இங்கே இருக்கு. இவையெல்லாம் மான சீகமா, மனப்பூர்வமா, மகிழ்ச்சியுடன் இவர்கள் அளித்துவரும் சேவைகள். எங்களோட குறிப் பறிந்து செயல்படும் ஸ்ரீமதி சுந்தரவல்லி மெமோரியல் ரெஸிடென்சி எங்களைப் பொறுத்த வரை பூலோக சொர்க்கம்தான்.

இவற்றுக்கிடையே 'மங்கையர் மலர்' குழு வருகிறது என்று அறிந்தவுடன், அம் மலரின் நீண்ட நாள் வாசகியரான எங்களுக் குள் ஜாலி நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க நான், நீ என்கிற போட்டா போட்டிதான். எங்க வேறாம்ல இந்த மாதிரியான ஜாலி நிகழ்ச்சி நடக்கறது இது தான் முதல் முறை. அதற்கான வாய்ப்பை அளித்த மங்கையர் மலர் குழுவுக்கும், சிறப்பு விருந்தினர்களான டெல்லி கணேஷ், மேனேஜர் சீனா, பாப்புலர் அப்பளம் மார்க்கெட்டிங் டைரக்டர் சுந்தர்ராஜன் அவர்களுக்கும் எங்களது நன்றி!



• கே.சந்திரவல்லி

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

அட்டைப்பட அப்சரஸ்!



முப்பதாவது ஆண்டில் காலடி வைத்திருக்கும் மங்கையர் மலரானது தனது வாசகியரைக் குஷிபடுத்த உண்டாக்கியதே 'அட்டைப்பட அப்சரஸ்' போட்டி!

வந்து குவிந்த புகைப்படங்களைப் பார்த்த போதுதான் எத்தனை எத்தனை ஆர்வமுள்ள அழகிகள், நமது வாசகியராக இருக்கின்றனர் என்பது புரிந்தது. இறுதியில் தேர்வானவர், நமது பெங்களூர் வாசகியான ப்ரதிமா கார்த்திக்! அதுவும் அவரது மாமியார் ரமா தியாகராஜனின் யோசனையாம்!

''நான் இருபது வருஷமா மங்கையர் மலரின் தீவிர வாசகி. ஒரு பெரிய அலமாரி நிறைய வரிசையா அடுக்கி வெச்சிருக்கேன். உங்களோட அறிவிப்பைப் பார்த்ததுமே எனக்கு என்னோட இரண்டாவது மருமகள் ப்ரதிமாவின் ஃபோட்டோவைப் அனுப் பணும்னு தோணுச்சு. என்னோட முதல் மருமகள் புவனாவும் அனுப்புங்கம்மா... நம்ப ப்ரதிமாவுக்கு நல்ல ஃபோட்டோஜெனிக் முகம்... கண்டிப்பா செலக்ட் ஆவா!''ன்னு உற்சாகப்படுத்தினா. ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு!'' என்றார் ரமா தியாகராஜன்.

பி.எஸ்ஸி. பட்டதாரியான ப்ரதிமா கார்த்திக்கு கன்னட டீ.வி. சீரியலான 'முக்தா'வில் நடிக்கும் வாய்ப்பும் வந்ததாம்! பெற்றோர்கள் பிரியப்படாததால் நடிக்கவில்லையாம்!

''கைவேலை, சமையல், டான்ஸ், டிராமான்னு என் மருமகள் எல்லாவற்றிலும் கெட்டிக்காரி'' என்று புது மருமகளைப் புகழ்கிறார் ரமா.

– மங்களேஷ்வரி



பொதுவாக முதியோரை கவனிக்கும் பொறுப்பில் இருப்பவர்கள் மிகவும் கவலையுடன் எதிர்நோக்குவது அவர்களது அந்திமக்காலம் எவ்விதப் பிரச்னையுமின்றி கழிய வேண்டும் என்பதைத்தான். கடைசி மூச்சு உள்ளவரை தத்தம் வேலைகளை சுயமாகவே செய்து கொள்ள முடிந்தால் அதுவே பெரும் புண்ணியம். ஆனால், எல்லோருக்கும் அது சாத்தியப்படுவதில்லை. இந்த இடத்தில்தான் ஹோம் நர்ஸிங் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. ஆனால், இன்று அது ஒரு பெரிய வியாபாரமாகவே மாறிவிட்டதை என்னுடைய அனுபவத்தில் கண்டேன்.

உண்மை அனுபவம்



ஹோம்

என்னுடைய பாட்டி கலாவதி(86) மிகவும் கட்டுப்பாடாக வாழ்ந்தவர். தன்னுடைய வேலைகளை தானே செய்து கொண்டவர். ஒரு நாள் சாப்பிட்டுவிட்டு எழுந்தவர் 'தடார்' என்று விழுந்துவிட்டார். டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் ''இந்த வயதில் எலும்புகள் 'ரஸ்க்' மாதிரி இருக்கும். சில பேருக்கு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து எழுந்தால் கூட எலும்புகள் முறிந்துவிடும். அதனால் பெல்ட் போட வேண்டும்'' என்று கூறினார். வங்கிப் பணியாளரான எனக்கு அவருடன் நாள் முழுவதும் கூட இருக்க முடியாத நிலை. என்னுடைய தந்தைக்கோ எழுபத்து இரண்டு வயது. அப்போதுதான் செய்தித்தாளில் ஹோம் நர்ஸிங் விளம்பரம் பார்த்து ஒரு பெண்ணை வேலைக்கு அமர்த்தினோம்.

வரும்போது எல்லாவற்றையும் தானே செய்வதாகக் கூறி வேலைக்கு சேர்ந்தார். வீட்டுக்கு வந்த உடன் நோயாளியுடன் தங்கமாட்டேன் என்று அடம்பிடித்தார். தனியறையில் இருந்தால் அவருக்கு உதவி தேவைப்படும்போது எப்படித் தெரியும் என்று கேட்டதும் அரைமனதாக ஒப்புக் கொண்டார். பிறகு அவரை பாத்ரூம் அழைத்துபோவது, குளிக்க வைப்பது, சாப்பிட





வைப்பது போன்றவற்றைச் செய்யும் பொழுது மெள்ள ''ஏ கிழவி, ஏய்...'' என்றெல்லாம் மிரட்ட ஆரம்பித்தார். நாங்கள் கேட்டதற்கு ''அவருக்குக் காது கேட்கலை; அதான் சத்தமா கேட்டேன்'' என்று சமாளித்தார்.

ஒருநாள், ''நீங்கள் இப்படியெல்லாம் கேட்பதாக இருந்தால் நான் இப்பொழுதே சென்று விடுகிறேன்'' என்று கூறினார். இப்படி சொன்னதும் ''திடுதிப்பென்று நின்று விட்டால் நாங்கள் எப்படி மாற்று ஏற்பாடு செய்வது?'' என்று கேட்டதற்கு அந்தப் பெண்மணி சற்றும் இளகாமல் மறுநாள் சென்று விட்டார். பதினைந்து

நர்ஸிங்!
கவனம் தேவை!

நாட்கள் மட்டுமே வேலை பார்த்து ஒரு மாத சம்பளத்தைப் பெற்றுக் கொண்டவர், நடுவில் சில பொருட்கள்(நைட்டி, சோப் போன்றவை) வாங்கியும் செலவு வைத்தார். பிறகு என் பாட்டி, தனியாக வாக்கர் உதவியுடன் சமாளித்துக் கொண்டிருந்தார்.

ஆறு மாதம் கழித்து பாத்ரூமில் வழுக்கி விழுந்த பாட்டி, சுயநினைவில்லாத நிலைக்குச் சென்றுவிட்டார். வேறு வழியில்லாமல் ஓர் ஏஜென்சி மூலமாக ஒரு பெண்மணியை ஏற்பாடு செய்தோம். முதலில் ''எல்லாம் தெரியும். எல்லாவிதமான நோயாளிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்று கூறியிருந்தார். ஆனால்,

எச்சரிக்கை டிப்ஸ்

* முதியவர்களின் படுக்கை அருகே 'மணி' ஒன்று பொருத்துவது நல்லது. இப்போதெல்லாம் மின்சாரம் இல்லாமல் காந்தத்தில் வேலை செய்யும் பெல்கூட கிடைக்கிறது.
* சீனியர் சிட்டிஸன்கள் உபயோகிக்கும் பாத்ரூம், டாய்லெட்டில் மேட் பினிஷ் டைல்ஸ் பொருத்த வேண்டும். அதோடு கம்மோட் பக்கத்தில் கைப்பிடிகளையும் பொருத்தி வைக்க வேண்டும்.
* சாப்பிட வேண்டிய மருந்துகளையெல்லாம் தனித் தனி கவர்களில் போட்டுக் குறிப்பு எழுதி கொடுத்து விட்டால் அவர்களுக்கும் குழப்பம் இருக்காது.
* முதியவர்களின் உணவு காரம் குறைந்ததாகவும், சத்து நிறைந்ததாகவும், எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாகவும் இருந்தால் பிரச்னை குறைவு. வயதானால் குழந்தைகளைக் கவனிப்பதுபோல்தான் அவர்களையும் கவனிக்க வேண்டும்.



வீட்டுக்கு வந்த உடன் தான் தெரிந்தது. அவர் இதுபோன்ற நர்ஸிங் வேலைக்குப் புதுசு என்று.

பாட்டிக்கு இந்தக் கட்டத்தில் மருந்து ஒன்றும் இல்லை. உணவும் திரவ வடிவில் மூக்கில் குழாய் மூலமாகச் சென்று கொண்டிருந்ததால் அவரே இருக்கட்டும் என விட்டுவிட்டோம். ஆனால், அவர் செய்த அல்டாப்பு இருக்கிறதே, அப்பப்பா!

தினமும் அவரைத் துடைத்து, சுத்தப்படுத்துவது நர்ஸின் வேலையாக இருந்தாலும் கூட எங்களையும் கூடமாட உதவிக்கு அழைப்பார்.

இரவில் பாட்டியின் அறையில் படுக்க மாட்டார். தன்னுடைய பை, பொருள் எல்லாவற்றையும் வெளி வராண்டாவிலேயே வைத்திருப்பார். அவருக்கு மிகவும் கஷ்டம் கொடுக்காமல் பன்னிரண்டு நாட்களிலேயே என்னுடைய பாட்டி, இறைவனடி சேர்ந்துவிட்டார். அந்தப் பெண், ஒரு மாதச் சம்பளத்துடன் எக்ஸ்ட்ரா பணம் வேறுகேட்டு வாங்கிக் கொண்டபோது, எங்கள் மனம் மிகவும் சங்கடப்பட்டது.

முதியவர்களைப் பராமரிக்க சில அறிவுரைகள்:

★ முடிந்தவரை வீட்டில் உள்ள சொந்த பந்தங்களே கடைசிவரை பார்த்துக் கொண்டால் மன உளைச்சல் மிச்சம். ஆத்ம திருப்தியும் கிடைக்கும்.

★ இப்பொழுதெல்லாம் எழுந்திருக்க முடியாத நோயாளிகளுக்கென்று 'அடல்ட் நேப்பீஸ்' கிடைக்கின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்தினால் அசூயையோ, அசௌகரியமோ இருக்காது.

★ ஒரு வேளை, ஹோம் நர்ஸ் தேவைப்பட்டால் நோயாளி எந்த நிலையில் இருக்கிறார். அவருக்கு என்ன மாதிரியான உதவி தேவைப்படும் என்பதை முதலிலேயே பணி புரிபவரிடம் விளக்கி அவருடைய முதலாளியின் எதிரிலேயே சம்மதம் வாங்க வேண்டும்.

★ ஒரு நாள் வேலை செய்தாலும் ஒரு மாதம் சம்பளம் தரவேண்டும் போன்ற கோரிக்கைகள் அடங்கிய எந்த ஒப்பந்தத்திலும் கையெழுத்து போட வேண்டாம்.

★ உணவு, இருப்பிடம் போன்ற வசதிகளைப் பற்றி தெளிவாகப் பேசி விடுவது நல்லது.

★ மருந்து, ஊசி, யூரின் ட்யூப் மாற்றுவது போன்றவை செய்ய வேண்டி இருப்பின் அவர்கள், முறைப்படி பயிற்சி பெற்ற நர்ஸ் தானா என்று சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- அனுராதா வெங்கடேஷ்,
திருப்பூர்





பாலா நடராஜன்

சுமந்தவர்களை

பெற்றோர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய கடமையிலிருந்து தவறுகிற மகன்(ள்)கள் இன்று அதிகரித்து விட்டார்கள். பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற அம்மாவும், தூக்கி வளர்த்த அப்பாவும் சுமையாகிப் போகிறார்கள்!

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர், ஒரு வயதான பெண்மணியை அழைத்துக் கொண்டு வந்திருந்தார். 'என் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் பிளாட்ஃபாரத்தில் சில நாட்களாக இந்தப் பெண்மணியை நான் கவனித்தேன். வழக்கமான பிளாட்ஃபாரவாசி போல இவர் இல்லாததால் ஆர்வம் காரணமாக அவரைப் பற்றி விசாரித்தேன். அவரது கணவர் இறந்து ஒரு வருடம் ஆகிறது. அவர் உயிருடன் இருந்தபோதே, சொத்தையெல்லாம் தன் மகனுக்குக் கொடுத்துவிட்டார். சொத்தை வாங்கிக்கொண்ட மகன், அப்பாவின் மரணத்துக்குப் பிறகு, அம்மாவை வீட்டை விட்டுத் துரத்திவிட்டான். வேறு வழி இல்லாத அம்மாவும், பிளாட்ஃபாரத்துக்கு வந்துவிட்டார். எனக்கு இந்த அம்மாவைப் பார்க்க மிகவும் பரிதாபமாக இருந்தது. சட்ட பூர்வமாக அவருக்கு ஏதாவது உதவி செய்ய முடியுமா என்று பார்க்கத்தான் அவரை, உங்களிடம் அழைத்து வந்தேன்' என்று கூறினார்.

பெற்ற அம்மாவை தள்ளாத வயதில் வைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளத் தவறிய மகன் மீது, அந்த அம்மாவின் சார்பில் ஒரு வழக்கு போட்டேன். வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி, 'மகன் வீட்டில் வசிக்க விருப்பமா?' என்று கேட்டபோது, அவர் 'பெற்ற தாய் என்றும் பார்க்காமல் வீட்டை விட்டு வெளியில் துரத்திய அவன் வீட்டு வாசலை நான் மிதிக்க மாட்டேன்' என்று சொல்லிவிட்டார். அந்தப் பெண்மணியை ஓர் ஆதரவற்றோர் இல்லத்தில் சேர்த்து, மகன் மாதாமாதம் அவருக்கு பராமரிப்புத் தொகை வழக்க வேண்டும் என்று தீர்ப்பளித்தார் நீதிபதி. பத்தாண்டுகளுக்கு முன்னர் நடந்த சம்பவம் இது.

பெற்ற மகனே, மூன்றாவது மனிதர் போல தாயையோ, தந்தையையோ அநாதை இல்லத்தின் வாசலில் கொண்டுவந்து விட்டுவிட்டு, சப்தமில்லாமல் நழுவி விடும் சம்பவங்களை இன்று பத்திரிகைகளில் படிக்கிறோம்.

மகன் அல்லது மகன் அமெரிக்கா போன்ற அயல்நாடுகளில் வேலை பார்த்து, குடியுரிமை பெற்றிருப்பார்கள். கிளைமேட்



முதல் கலாச்சாரம் வரை பல்வேறு காரணங்களால் அங்கே குடியேற விரும்பாத பெற்றோர்களை, இங்கே ஏராளமான பணம் செலவழித்து வசதியான முதியோர் இல்லங்களில் சேர்த்துவிடுகிறார்கள். அவர்களைப் பற்றி இங்கே நமக்கு கவலை இல்லை. பெற்றோர்களைப் பாதுகாக்கவேண்டிய கடமை உள்ள, ஆனால் அந்தக் கடமையிலிருந்து தவறுகிற மகன்கள், மகள்கள் இன்று அதிகரித்துவிட்டார்கள். அவர்களுக்கு பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற அம்மாவும், தூக்கி வளர்த்த அப்பாவும் பெரும் சுமையாகிப் போகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களது கடமையை உணர வைக்கவும், அந்தக் கடமையிலிருந்து தவறுபவர்களை, சட்டப்படி தண்டிப்பதற்காகவும் கொண்டுவரப்பட்டதுதான் **பெற்றோர் மற்றும் முதியோர் பராமரிப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு சட்டம்.** இது, பெற்றவர்களுக்காக மட்டுமில்லாமல் இந்திய வாரிசு உரிமை சட்டப்படி வரும் எல்லா உறவுகளுக்கும் பொருந்தும்.

மத்திய அரசால் 2007ஆம் ஆண்டில் இந்தச் சட்டம் கொண்டு வரப்பட்டது என்றாலும், அந்தந்த மாநில அரசுகள் கெசட் இதழில் அறிக்கை வெளியிட்ட பிறகே, அங்கே அமலுக்கு வரும். தமிழ்நாடு அரசு 29.08.08 அன்று கெசட்டில் வெளியிட்டது.

குழந்தைகளால் பராமரிக்கத் தவறிய முதியவர்கள், பராமரிப்புத் தொகை கோரி, தாமே நேரடியாக மனு தாக்கல் செய்யலாம்; அவர் மனு செய்ய முடியாத நிலையில் இருந்தால், அவரது அதிகாரம் பெற்ற ஒருவர் அல்லது ஒரு நிறுவனம் அவருக்காக மனு தாக்கல் செய்யலாம். அல்லது கோர்ட் தானே முன்வந்து வழக்கை



சுமையாக எண்ணலாமா?

* பெற்றோர் மற்றும் முதியோர் பராமரிப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு சட்டத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் என்னவென்றால், இதில் குறிப்பிடப்படும் 'குழந்தைகள்' என்பது மகன், மகள், பேரன், பேத்தி ஆகியோரையும் குறிக்கும்.
* பராமரிப்பு என்பது உணவு, உடை, வசிப்பிடம். மருத்துவ வசதி அனைத்தையும் குறிக்கும்.
* பெற்றோர் என்பது நேரடியான தாய், தந்தை, மாற்றாந்தாய், மாற்றாந்தந்தை, வளர்ப்புத்தாய், வளர்ப்புத் தந்தை ஆகியோரைக் குறிக்கும்.
* சொத்து என்பது அசையும், அசையாத, தொட்டு உணரக்கூடிய, தொட்டு உணர முடியாத, பரம்பரைச் சொத்து, தானே ஈட்டிய சொத்து என அனைத்தையும் குறிக்கும்.
* உறவினர் என்பது குழந்தையற்ற முதியோரின் மறைவுக்குப் பிறகு, அவரது சொத்துக்களை அடையும், அல்லது அனுபவிக்கும், சட்டப்படி பதினெட்டு வயதான வாரிசுதாரரைக் குறிக்கும்;
* பாதுகாப்பும், கவனிப்பும் தேவைப்படும் முதியோரை அநாதையாக விட்டுவிடும் எவருக்கும் மூன்று மாத சிறை தண்டனையோ அல்லது ஐந்தாயிரம் ரூபாய் அபராதமோ விதிக்கப்படும்.



எடுத்துக் கொண்டு விசாரிக்கலாம்.

• பராமரிப்புத் தொகை கோரி தாக்கல் செய்யப்படும் மனுவின் மீது, எதிர் தரப்பினருக்கு அறிவிப்பு தரப்பட்ட நாளில் இருந்து மூன்று மாதங்களுக்குள் முடிவு காணப்பட வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் மட்டும் முப்பது நாள் கால அவகாசம் (ஒரே ஒரு முறை) வழங்கப்படும்.

ஒருவருக்கு மூன்று பிள்ளைகள் என்றால், பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோர் தங்களைப் பாதுகாக்கத் தவறிய மூன்று பிள்ளைகள் மீதுமே வழக்குப் போடலாம். மூவருமே பராமரிப்புத் தொகை வழங்கக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

முதியவர்கள் தாங்கள் உயிருடன் இருக்கும்போதே, தங்களது சொத்துக்கள் முழுவதையும் வாரிசுகளுக்கு பிரித்துக் கொடுத்துவிடாமல், தமக்குப் பிறகு சொத்துக்கள் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் படி தெளிவாக உயில் எழுதி வைத்து, அதைப் பதிவு செய்துவிடலாம். அல்லது செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் மூலமாகவும் இதைச் செய்து முடிக்கலாம். தங்கள் காலத்திலேயே, சொத்தைப் பிரித்துக் கொடுத்து விட வேண்டும் என்று நினைத்தால், சொத்தில் ஒரு பங்கை தமக்கோ அல்லது தமது மனைவிக்கோ கிடைக்கும் படியாக பிரித்துக் கொடுக்கலாம். வங்கி ஃபிக்சட் டெபாசிட்கள், எல்.ஐ.சி. பாலிசி போன்றவற்றில் கணவர், மனைவியையும், மனைவி, கணவரையும் 'நாமினி'யாகக் குறிப்பிடுவது மிகவும் பாதுகாப்பானது.

இன்று சுயநலம் பெருகிவிட்டது. தங்கள் சௌகரியங்களைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்குக் காட்டுகிற ஆர்வத்தில் கொஞ்சமாவது உறவுகளைப் பேணுவதில் காட்டுவதில்லை. இப்படி ஒரு சட்டம் கொண்டுவரவேண்டிய நிலைமை நம் நாட்டில் இருக்கிறது என்பதற்காக நாம் அனைவரும் வெட்கித் தலைகுனிய வேண்டும்.

எழுத்து வடிவம் :

எஸ். சந்திர மௌலி

ரூ.15,000 பரிசு

சேலை சேலஞ்ச் - 4 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!



விடைகள்:

1. உடலுழைப்பு தேவைப்படும் பணியில் ஈடுபடும் பெண்கள் 2.ஆந்திரப் பிரதேசம் 3.நைலான் 4. மத்தியப் பிரதேசம் 5. டர்பென்டைன்

பாலம் சில்க்ஸ் வழங்கும் ரூ.15,000/- மதிப்புள்ள பரிசுக் கூப்பன்களை பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்:

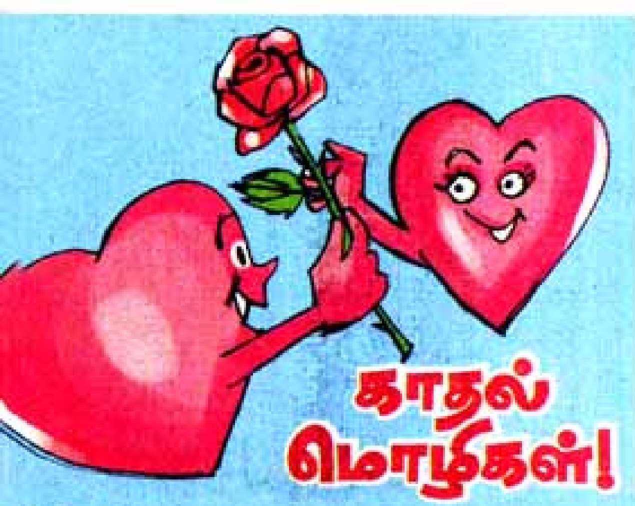
1. லக்ஷ்மி ராஜன் - சென்னை - 83, 2. கே.கௌசல்யா - மும்பை, 3. டி.எஸ்.கீதா - சென்னை - 21, 4. கு.விஜய லெட்சுமி - திருவாரூர், 5. ஆர்.ராதா - பெங்களூரு, 6. வி.பார்வதி - பாலக்காடு, 7. ஜி.கமலா - பாண்டிச்சேரி, 8. கமலா சுந்தர்ராஜன் - இராமநாதபுரம், 9. ஜி.பிரேமா - தர்மபுரி, 10. கி.கல்யாணி - ஜாபர்கான்பேட்டை.

பிப்ரவரி பதினைந்தாம் தேதிக்குள் பரிசுக் கூப்பன்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும். தங்களுக்குக் கூப்பன் கிடைத்ததும் கடிதம் அல்லது தொலைபேசி மூலமாக எங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

- ஆர்.

---

* காதலின் கண்ணுக்கு ரோஜா தெரியும், முட்கள் தெரியாது. - இங்கிலாந்து
* காதல் எப்போதும் அழகை பின்னுக்குத் தள்ளிவிடுகிறது. - ஈரான்
* காதலர்கள் பேச வேண்டிய விஷயம் அதிகம், ஆனால், அது ஒரே பழைய விஷயம்தான். - கிரீஸ்.
* காதல் ஒன்றுதான் பங்காளிகளை அனுமதிக்காது. - பல்கேரியா
* காதல் ஏற்படுத்தும் புண்ணை ஆற்றவல்லது காதல் மட்டுமே. - பாரசீகம்



* காதலுடனும், நெருப்புடனும் மனிதன் பழகிப்போகிறான். - பிரான்சு
* காதல் என்பது ஒருவகைப் போர் முறையாகும். - லத்தீன்
* காதலுக்குத் தடைகளே, முட்டுக் கற்களாகும். - ஜப்பான்
* அழகைக் காதலித்தல் என்பதில்லை, காதலிப்பதே அழகாகும். - ஜெர்மனி.

தொகுப்பு : ஜெயலக்ஷ்மி,
சென்னை - 64


கல்கி
எக்ஸ்ரே பார்வையில் Exclusive செய்திகள்
பிப்ரவரி 07, பிப்ரவரி 14
இதழ்கள்...
அபிராமிக்கு முதல் மரியாதை!
பாடாய்ப்படுத்தும் பாதாளச் சாக்கடை!
கடவுளின் கெஸ்ட் ஹவுஸ்!
சுத்தமாகுமா பழநி?
சகலகலா சக்தி!
திண்டுக்கல் மலைக்கோட்டை!
தாடிக்கொம்பு கள்ளழகர்!
திண்டுக்கல்லின் சமயபுரம்!
ஓஹோ ஒட்டன்சத்திரம்!
போட்டித் தேர்வு படை!
கவிஞர் கட்டும் மணிமண்டபம்!
வெல்கம் டு பிரியாணி ஸிட்டி!
பூட்டுக்குப் போட்ட பூட்டு!
ஹைடெக் பஞ்சாமிர்தம்!
இன்னும் சுவாரஸ்யங்களுடன்
திண்டுக்கல்
மாவட்ட ஸ்பெஷல்ஸ்...
பக்கத்துக்குப் பக்கம் சுவாரஸ்யம்...
அட்டை டு அட்டை அற்புதம்...
உடனே முந்துங்கள்... உங்கள் பிரதிகளுக்கு...

சீனியர் சிட்டிஸன்னா யாரு? சுகிசிவம் வார்த்தைகளில் கூறினால், முன்னாள் இளைஞர்(ஞி)கள்தாம். அப்துல் கலாம் போன்றோர் வயதான இளைஞர்கள்தான். எனவே சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிந்தனைகளிலும் சில நல்முத்துக்கள் இருக்கலாம் என்று நம்புங்கள். அனுபவித்தறிந்த இந்த வாழ்வியல் சிந்தனைகளுக்கு சற்றே செவி சாயுங்களேன், தோழியரே!

வாழ்வியல் டிப்ஸ்...

★ இன்றைய காலக் கட்டத்தில், கணவன் - மனைவியா? அப்பா - மகனா? உடன் பிறப்புக்களா? மாமியார் - மருமகளா? எந்த உறவை எடுத்தாலும் அவர்களுக்குள் 'நீயா? நானா?' என்ற ஈகோ ப்ராப்ளம்தான் தலைவிரித்தாடுகிறது. ஈகோவை, கோ, கோ என விரட்டிவிட்டு வாழ்ந்திங்கன்னா 'ஓஹோ'ன்னு வாழ்வு சிறக்கும்.

★ நாம் பெற்றோருக்குச் செய்யும் கடைமைகளை முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்தால், அதுவே இறை வழிபாடு செய்வதற்குச் சமம். எனவே முதியோர் நலனில் முழு கவனம் செலுத்துங்கள்.

★ முதியோர்களை அவரவர் நிறை குறைகளுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நிறைகளை மட்டும் பார்த்தால் இன்னும் சிறப்பு. அன்பினால் ஆகாதது எதுவுமில்லை.

★ அவனவன் வாழ்க்கை அவனவன் கையில் என்பதைத்தான், 'தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா' என்று கணியன் பூங்குன்றனார், அன்றே சொல்லி வைத்தார். எனவே நல்லதையே நினையுங்கள், நல்லதையே செய்யுங்கள்.

★ 'இறந்தகாலம் என்பது உடைந்த பானை; எதிர்காலம் என்பது மதில்மேல் பூனை; நிகழ்காலம் என்பது அழகிய வீணை'. எனவே அழகிய வீணையை இனிதே மீட்டி மகிழ்வுடன் வாழுங்கள்.

★ திருவிழா கூட்டத்தில் தனது குழந்தையைத் தோளில் தூக்கி வைத்து, சாமியை, உலகத்தை, நன்றாகப் பார்த்து மகிழ உதவும் தந்தையைப் போல், சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ், தங்களைவிட தங்கள் குழந்தைகள், சிறப்பாக, உயர்வாக வாழ வேண்டும் என்றே விரும்புவர்.

பானை, பூனை, வீணை!



★ முதுமையில் வேகம் இருக்காது. ஆனால், விவேகம் இருக்கும். அது குழந்தைகளுக்கு, பிள்ளைகளுக்கு, இளைய தலைமுறைகளுக்கு வழிகாட்டியாக அமைந்து சிறப்புடன் வாழ உதவும்.

– சி.கஸ்ரத், கும்மிடிப்பூண்டி

'**கா**டு வா வாங்குது, வீடு போ போங்குது' என்று சலித்து வாழ்பவர்களை உற்சாகப்படுத்தி மீண்டும் மாணவப் பருவத்துக்கு அழைத்துச் செல்கிறது மேட்டுப் பாளையம் அருகிலுள்ள கெண்டையூரில் இருக்கும், அறம் அறக்கட்டளை தன்னார்வத்தொண்டு நிறுவனம். இதன் அறங்காவலர் தனவேல். இவரோடு இன்ஜினியர் விஜயகுமார், ஓவிய ஆசிரியர் சின்னராஜ், சுயஉதவிக் குழு பொறுப்பாளர் பூங்கொடி, மணிமேகலை போன்றோரும் 'அறம் வாசிப்பு' இயக்கத்தின் ஆசிரியர் குழுவில் இணைந்துள்ளனர்.

ஆசிரியர்கள் என்ன சொல்றாங்க...

தனவேல் : கிராமப்புறக் குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தரத்தான் இந்தக் கிராமத்துக்குள் நுழைந்தேன். அரசின் உதவித் திட்டங்கள் பற்றித் தெரியாமல், பெரியவர்கள் அல்லாடுவதைப் பார்த்து, அவர்களுக்கும் எழுதப்படிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பது அவசியம் என்று இந்தக் கல்விப் பயிற்சியை ஆரம்பித்தேன். படிப்பு என்பதைத் தாண்டி மன ரீதியாக இவர்களைக் கவனித்து, பழைய நினைவுகளையும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

சின்னராஜ் : இளம் வயதிலேயே பெற்றோரை இழந்துவிட்டேன். பெற்றவர்களுக்குச் செய்ய முடியாத பணிவிடைகளை இவர்களுக்குச் செய்வதில், ஓர் ஆத்மதிருப்தி

கற்க கசடற...





வயது ஒரு தடையல்ல...

ஏற்படுகிறது.

விஜயகுமார் : என் தந்தை, ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர். என் தாயார், வேதாத்ரி மகரிஷியின் தியான முறைகளைப் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியை. என் பெற்றோரின் அறிவுரைகளால், இந்தப் பணியில் முழுமனத்துடன் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்.

பூங்கொடி, மணிமேகலை : அறம் வாசிப்பு இயக்கத்துக்கு புதிய மாணவர்களை அழைத்து வருவது எங்கள் இருவரது வேலை.

பயிற்சி முறைகள்...

முதியோர்க்குப் பயிற்சியளிக்கும் போது எழுத்துக்களைத் தனித்தனியாக அடையாளம் காட்டிய பிறகு, வார்த்தைகளாகச் சொல்லி எழுத்துக்களை எடுக்கச் சொல்கிறார்கள். ரூபாய் நோட்டு கார்டுகளை வைத்தும் பயிற்சி தருகிறார்கள்.

அரசு உதவித் தொகை பெறும் வழிமுறைகளைச் சொல்லித் தருகிறார்கள். பேருந்து எண், மருத்துவ முகாம்கள்,



நேரம், எப்படிப் போவது என்பதையெல்லாம் அவர்களே படித்துப் பார்த்துக் கொள்ளும் அளவுக்குப் பயிற்சி தருகிறார்கள். பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களைத் தவிர, இங்கு படிக்க வரும் குழந்தைகளும், பாட்டிகளை உற்சாகப்படுத்த கதைகள், பாட்டுகள் சொல்லிச் சிரிக்க வைக்கிறார்கள்.

மாணவர்கள் என்ன சொல்றாங்க?

சரஸ்வதி அம்மா : முதியோர் உதவித் தொகை வாங்கத் தெரியாம கை ரேகை வெச்சு நிறைய ஏமாந்திருக்கோம். இப்போ நாங்களே போய் அதிகாரிகளைப் பார்த்து வாங்கிக்கிறோம்.

சாந்தாமணி : ஒரு முறை பென்ஷன் வாங்கிட்டுப் பஸ்ஸுக்காக நின்னுட்டு இருந்தேன். காதுல வேற வெள்ளைக் கல்லு கடுக்கன். ரெண்டு பேரு என் பின்னாலே வந்தாங்க. உடனே பக்கத்திலிருந்த கடையில், நூறு எண்ணைப் போட்டு ஃபோனிலேயே போலிஸ் போலிஸ்ன்னு கத்தினேன். பையபுள்ளங்க ஓடிட்டானுக.

கனகம்மா : மணி ஆர்டர் வந்தா நானே கையெழுத்துப் போட்டு வாங்கறேன். தேதியை ஞாபகம் வெச்சுட்டு, போஸ்ட் ஆஃபிஸ்லே போய் ஏன் இன்னமும் மணி ஆர்டர் வரலேன்னு கேட்கிறேன். என்னோட சர்க்கரை அளவைகூட ஒவ்வொரு முறையும் சரியாச் சொல்றேன்னா காரணம் 'அறம் வாசிப்பு இயக்கம்'தான்!

சாரம்மா : படிக்க வரலேன்னாலும் மனசு ரொம்பவும் நொந்து கிடக்கும்போது இங்கே வர்றது ஆறுதலா இருக்கு. மருத்துவ முகாம் பத்தி தெரிஞ்சுக்கிட்டதாலத்தான் என் கண்ணைப் பரிசோதிச்சுக்கிட்டேன். இப்ப ஈடுபாட்டோட படிக்கவும் ஆரம்பிச்சுட்டேன்.

- ஆர்.பாலா

படங்கள் : **நாதன்**

வீரத் திருமகன் படத்தின் படப்பிடிப்பு ஒகேனகல்லில் நடந்தது. கடுமையான கோடை காலத்தில், உச்சி வெயில் நேரத்தில், பாறைகள் நிறைந்த பகுதியில் படப்பிடிப்பு நடக்கும். காலில் செருப்பு அணியாமல் நிற்க வைத்துவிடுவார்கள். பாட்டு ஒலிக்காவிட்டால் கூட கால்கள் தாமாகவே நடன மாடிக் கொண்டு இருக்கும். அப்படி ஒரு சூடு! அந்தப் பாட்டுதான் என்னுடைய அந்த நினைவுகளை மலரச் செய்கிற இந்தத் தொடரின் தலைப்பாக வைக்கப் பட்டுள்ள

ரோஜா மலரே ராஜ குமாரி!



ரோஜா

சச்சுவின் அச்சுவெல்லத் தொடர் - 5

சந்திப்பு : எஸ். சந்திரமௌலி

வீரத்திருமகன்' படத்தில் 'நீலப் பட்டாடை கட்டி' என்று ஒரு பாட்டு வரும். பழைய மகாபலிபுரம் ரோடில், ஓர் கிராமத்தை ஒட்டிய ஆற்றுப் பகுதியில், அந்தப் பாடலின் படப்பிடிப்பு நடந்தது. அங்கே ஒரு குளம் இருந்தது. அதன் நடுவில் பெரிதாக தாமரைப் பூவை அமைத்தார்கள். அதைச் சுற்றிலும் மெகா சைசில் தாமரை இலைகள்.

தாமரைப் பூவில் நின்று கொண்டு நான் நடனம் ஆடுவேன். தாமரை இலைகளில் மற்ற டான்சர்கள் நின்று கொண்டு நடனம் ஆடுவார்கள். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால் தாமரைப் பூ மற்றும் தாமரை இலைகளுக்குக் கீழே, மின்சார மோட்டார் பொருத்தியிருப்பார்கள். அதன் மூலம் தாமரைப் பூவும், இலைகளும் அப்படியே அழகாகச் சுழலும். டைரக்டர் திரிலோக்சந்தர் அந்தக் காட்சியை மிகுந்த ரசனையுடன் அமைத்திருந்தார்.



தாமரைப் பூ சுற்றும்போது தாமரை இலைகள் சுற்றாமல் அப்படியே நிற்கும்; இலைகள் சுற்றும் போது, பூ அப்படியே அசையாமல் இருக்கும். அந்தப் பாட்டு முழுவதும் அந்த குளத்தில்தான் எடுத்தார்கள். மதியானம் இரண்டு மணிக்கு ஷூட்டிங் ஆரம்பிக்கும். முதலில் டான்சர்கள் எல்லோரையும் ஒரு பரிசலில் ஏற்றிக் கொண்டுபோய் தாமரை இலைகளில் விட்டுவிட்டு, அதன் பிறகு என்னை அழைத்துக் கொண்டுபோய் தாமரைப் பூவில் இறக்கி விடுவார்கள். சுமார் இரண்டு மணி நேரம் போலத்தான் படப்பிடிப்புக்குத் தேவையான அளவு வெளிச்சம் இருக்கும். எனவே, நாலு மணிக்கெல்லாம் ஷூட்டிங் முடிந்து விடும்.

இப்படி ஒரு வார காலம் அங்கே சென்று, அந்தப் பாடலை எடுத்தார் திரிலோக் சந்தர். படப்பிடிப்பு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால், இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஒத்திகைக்காக அந்த ஸ்பாட்டுக்குப் போனோம். அந்தப் பாட்டை மட்டும் கலரில் படம் பிடிக்க வேண்டும் என்று முதலில் இட்டமிட்டார்கள் என்றாலும், கடைசியில் பிளாக் அண்டு ஒயிட்டில்தான் படம் பிடித்தார்கள்.

ஏவி.எம்மில் 'களத்தூர் கண்ணம்மா'

மலரே, ராஜகுமாரி!

படத்தை இந்தியில் எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அதில் மீனாகுமாரி நடித்துக் கொண்டிருந்தார். இங்கே சாவித்திரி, பத்மினி மாதிரி வடக்கே மீனாகுமாரி, மிகவும் பிரபலமான நட்சத்திரம். நான் அவரது பரம ரசிகை. அவரை சந்திக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. ஏவி.எம். எடுக்கும் தமிழ்ப் படத்தில் ஹீரோயினாக நான் நடிக்கிறேன் என்று அறிந்ததும், ஆர்வமாக அது பற்றி விசாரித்தார். நானும் சந்தோஷமாக 'நீலப் பட்டாடை கட்டி' பாடல் காட்சிக்காக, தாமரைப் பூவுக்குள் டான்ஸ் ஆடிக் கொண்டிருப்பது பற்றி, அவருக்கு விவரித்தேன்.

அப்போது சற்றும் எதிர்ப்பாராத வகையில், 'நீ அந்தத் தாமரைப்பூ டான்ஸ் ஆடுவதைப் பார்க்க எனக்கு ஆசையாக இருக்கிறது!' என்றார். உடனே ஏவி.எம்.மில் அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய, ஒரு நாள் மீனாகுமாரி பிற்பகல் ஷூட்டிங் ஸ்பாட்டுக்கு வந்து, தாமரைப் பூ நடனக் காட்சியைப் பார்த்து ரசித்தார். என் நடனத்தைப் பாராட்டினார். நான் அவரை வணங்கிய போது, 'நீ ரொம்ப நல்லா வருவே!' என்று மனப்பூர்வமாக வாழ்த்தினார். அன்று நான் மேகங்களுக்கு மத்தியில் பறப்பது போல உணர்ந்தேன்.

வங்காளப் படமான 'மாய மிருகா'வை, ஏ.வி.எம். தமிழில் 'அன்னை' என்று எடுத்தபோது அதில் பானுமதி அம்மாவுடன் நடிக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. படப்பிடிப்பு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னதாக, ஒரிஜினல் படத்தை நாங்கள் பார்ப்பதற்கு பிரத்யேகமாகப் போட்டுக் காட்டினார்கள்.

வழக்கமாக, பானுமதி அம்மா படம் பார்க்கிறபோது, வேறு யாரும் இல்லாமல் தனியாகத்தான் பார்ப்பார் என்று நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். நான் அந்தப் படத்தில் நடிப்பதாலும், பானுமதி அம்மாவுக்கு என்னை குழந்தை நட்சத்திரமாக இருந்த நாளிலிருந்தே தெரியும் என்பதாலும், அவர் கூட உட்கார்ந்து படம் பார்ப்பது சாத்தியமாயிற்று.

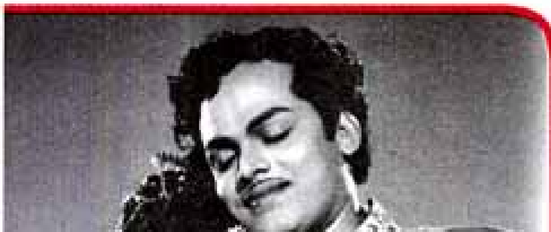
படம் பார்த்து முடிந்தவுடன், 'இப்போ நாம் படம் பார்த்தது நாம் எப்படிப்பட்ட கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கப்போவது என்று தெரிந்து கொள்வதற்காகத்தான்! இவர்கள் நடித்தது மாதிரியே நாம் நடிக்கணும்னு அவசியமே இல்லை; நம்ம ஒரிஜினாலிட்டியை நம்முடைய நடிப்பில் காட்ட வேண்டும்; அதுதான் திறமை! நமக்குப் பெருமை!' என்று பானுமதி அம்மா, சொன்னது இன்னமும் எனக்கு நன்றாக நினைவிலிருக்கிறது.

வீரத்திருமகன் படம் எடுத்தபோது நான் சின்னப் பெண் என்பதால் படத்தின் ஹீரோவான ஆனந்தன், என்னை ரொம்ப கலாட்டா செய்வார். நானும் அதை ஸ்போர்டிவாக எடுத்துக் கொள்வேன். குறிப்பாக ஒகேனகல்லில் பாறை மீது படப்பிடிப்பு நடக்கிறபோது 'உன்னை இங்கே இருந்து இலேசா தள்ளிவிட்டா என்னாகும் தெரியுமா?' என்று கேட்டு பயமுறுத்துவார். 'தனியா எங்கேயும் போய் விடாதே! இது காட்டுப் பகுதி! புலி நடமாட்டம் இருக்கும்! உன்னை மாதிரி சுட்டிப் பெண்களைப் பார்த்தா புலி விடவே விடாது!' என்று சொல்லுவார்; அவர் சொல்வது நிஜமா இல்லை கிண்டலா என்று நான் குழம்பிப் போவேன்.

'அன்னை' படத்தில் பானுமதி அம்மா, எஸ்.வி.ரங்காராவ், சௌகார்

ஜானகி அம்மா, சந்திரபாபு எல்லோருடனும் நடித்தது மறக்க முடியாத அனுபவம். அவர்கள் அத்தனைப் பேருமே நடிப்பில் முத்திரை பதித்தவர்கள். அவர்களுக்குத்தான் அதிக வசனம் இருக்கும். எனக்கு சுலபமாக பேசிவிடக்கூடிய சின்னச் சின்ன வசனங்கள்தான் கொடுப்பார்கள்.

அந்த ஜாம்பவான்களுடன் சேர்ந்து நடிக்க வேண்டிய காட்சிகளில், குறிப்பாக அவர்கள் வசனம் பேசுகிற காட்சிகளில் நான் முகபாவம் எதுவும் காட்டாமல் சும்மா நின்றுகொண்டிருப்பேன். டைரக்டரும் அது மாதிரியான காட்சிகளில் அவர்கள் எப்படி நடிக்க வேண்டும், எப்படி வசனம் பேசவேண்டும் என்பதில்தான் கவனம் செலுத்துவார்.



✱ வீரத்திருமகன் படத்தில்...

பானுமதி அம்மா, இதைக் கவனித்திருக்கிறார் என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஒரு நாள் என்னிடம், 'நாங்கள் உணர்ச்சியுடன் வசனம் பேசி நடிக்கும்போது, அந்தக் காட்சியில் இருக்கும் நீ உணர்ச்சி எதையும் வெளிப்படுத்தாமல் நிற்கிறாயே?' என்று கேட்டார். நான், 'பெரிய ஆர்டிஸ்ட்களான உங்களுக்குதானே டயலாக்! சீன்ல உங்களுக்குத்தானே முக்கியத்துவம்? நான் எதுக்கு எக்ஸ்பிரஷன் கொடுக்கணும்?' என்று கேட்டேன்.

அப்போது அவர், 'அப்படி நினைக்கவே கூடாது; நீயும் அந்த சீனில் ஃப்ரேமுக்குள் இருக்கே! அதனால, மத்தவங்க டயலாக் பேசும்போது, நீயும் அதில் இன்வால்வ் ஆகணும். அந்த வசனத்தை உள்வாங்கிக் கொண்டு, அதுக்கு தகுந்தாற்போல எக்ஸ்பிரஷன் கொடுக்கணும்! இந்த சீனுக்கு, இந்தப் படத்துக்கு மட்டுமில்லை! எப்போதுமே நீ இதை மனசுல வெச்சிக்கணும்!' என்று ஒரு தாய்க்குரிய அன்போடு, ஓர் ஆசிரியருக்குரிய அக்கறையோடு சொன்னார்.

இன்றைக்குக் கூட நான் கேமரா முன்பு நின்றுவிட்டால் பானுமதி அம்மாவின் அட்வைஸ் நினைவுக்கு வந்திடும்! அதை நான் கடைபிடிக்கத் தவறமாட்டேன்!

'வீரத்திருமகன்' படம் ரிலீஸ் ஆகி பெரிய அளவில் ஹிட் ஆகாவிட்டாலும் கூட ஐம்பது நாள் ஓடியது. அன்னை நூறு நாள் ஓடி, அதற்கு விழா கூட நடத்தினார்கள். ஆனால், அந்த விழாவில் கலந்து கொண்டு ஷீல்டு வாங்க எனக்குக் கொடுத்துவைக்கவில்லை. காரணம், நானும், என் அக்காவும் டான்ஸ் நிகழ்ச்சி நடத்துவதற்கு, ஸ்ரீலங்கா சென்று விட்டோம். விழா தினத்தன்று நான் ஸ்ரீலங்காவில் இருக்க, இங்கே என் இன்னொரு அக்கா வசந்தி, என் சார்பில் விழாவில் கலந்துகொண்டு ஷீல்டை வாங்கிக் கொண்டார்.

(அச்சு வெல்லம் இனிக்கும்)

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

30 ஆண்டு மலர்

உங்கள் பக்கம்



முதுமையும் இனிமையே!

என் வயது எழுபத்து இரண்டு. இந்த வயதிலும் இருபத்தியேழு வயது உற்சாகத்துடன் உடல் நலத்துடன் நான் இருப்பதற்கான காரணங்களாக, நான் நினைப்பது இதைத்தான்.



ஆரம்பத்திலிருந்தே உடல் எடை நாற்பத்து ஐந்தை தாண்டியதில்லை. காரணம், அயராத உடல் உழைப்புதான்.

எந்த சந்தர்ப்பத்திலும், எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் என்று வார்த்தைகளைச் சிந்தாமல், ஒரு நிமிடம் அமைதி காத்த பின்தான் பதில் சொல்வேன். வார்த்தைகளில் வேகம் இருக்காது. படபடப்பு இருக்காது. அதனால் சுமுகமான சூழ்நிலை ஏற்படும்.

இருபத்து ஐந்து வருடங்களாகவே அதிகாலையில் எழுந்து யோகா, தியானம் செய்து வருகிறேன்.

என் வாழ்க்கையில், அடுக்கடுக்காக வந்த பிரச்னைகளை எதிர் நீச்சல் போட்டுச் சமாளிக்க வைத்தது இறை பக்திதான். பூஜை, தியானம் இவற்றில் மிகுந்த நம்பிக்கை, இன்றும் தொடர்கிறது. 'வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வையகம்' என்பதே பிரார்த்தனை. நடப்பது நடந்தே தீரும் என்ற திடமான நம்பிக்கை.

அல்சர் நோயாளியான நான், தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவேன்.

பஜனை, பாட்டு, கோயிலுக்குச் செல்லுதல், பேரக்குழந்தைகளுடன் விளையாட்டு, இயன்ற வரை வீட்டு வேலைகள் செய்வது, பத்திரிக்கைகளுக்கு எழுதுவது என்று நாள் முழுவதும் என்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதால், அனாவசிய சிந்தனைகளுக்கு வாய்ப்பு இல்லை.

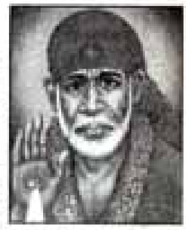
நமக்கு வயதாகிவிட்டது என்ற தாழ்வுணர்ச்சியுடன் ஒதுங்காமல், உற்சாகத்துடன் முயன்றால், எல்லா வயதினருடனும் நன்கு பழகி, மகிழ முடியும்.



தலைமுறை இடைவெளி, காலத்தின் கட்டாயம். இவற்றுக்கேற்ப நாமும் சற்று வளைந்துக் கொடுத்தால் முதுமையும் இனிமையே!

(மங்கையர் மலரில் 'ஜெயஸ்ரீ ராஜ்' நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டியில் கடந்த மூன்று வருடங்களாகத் தொடர்ந்து பரிசு பெற்ற வாசகி பத்மா -பெங்களூரு)

ஸ்ரீ ஷீரடி சாயி பக்த கோடிகளுக்கு,



சிரம்தாழ்த்தி வேண்டிக்கொள்வது. மிகவும் கடினமான சூழ்நிலையில் அடியேன் இருப்பதால் கீழ்கண்ட விவரம் தெரிந்தபின் உங்களால் மற்றும் உங்கள் தோழர்கள் மூலமாகவோ நிதி திரட்ட வேண்டுகிறேன்.

வருகிற 2010 மார்ச் 9-ந்தேதி இந்தக் கோவிலின் நிர்மாணயம் செய்து 12 வருடங்களாகிறது. ஆகையால் 2010 மார்ச் 9ந்தேதி மகா கும்பாபிஷேகம் நடக்கவிருக்கும் சமயத்தில் முன்னாள் கட்டிட வேலையில் 75 மடங்கு மாறுதல் செய்ய இருப்பதால் மாற்று வேலைப்பாடுகளுக்கும், கோவிலை புதுப்பிப்பதற்கும் செலவாகும் தொகை 30 இலட்சமாக கணக்கிடப்படுகிறது.

தவிர தினசரி அன்னதானம் ஏழை மக்களுக்குப் போய்சேர நான்கு சக்கர வண்டியை பிரத்யேகமாக அன்னதானத்திற்கு உபயோகப்படுத்த ஏற்பாடு செய்யும் தொகை சுமார் 4 இலட்சம் என கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

ஆகையால் இதைப்படிக்கும் வாசகர்கள் எந்த அளவுக்கு பண உதவி செய்ய முடியுமோ தாராளமாக நன்கொடை செய்து வருமான வரிவிலக்கு, 80G Income Tax Act சலுகைகளைப் பெற்று இந்த அறக்கட்டளை ஒரு ஆலவிருட்சமாக இருக்கச்செய்து எல்லோருடைய வறுமைக் கோடுகளையும் களைக்க, ஏகமனதுடன் பொருள், பண உதவி செய்து விழாவை சிறப்பித்துத் தருமாறு மிகப் பணிவுடன் வேண்டுகிறோம்.

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு இந்த அறக்கட்டளை 25 அனாதை குழந்தைகளை அறக் கட்டளை சார்பாக பராமரிக்க தங்களுடைய உதவியை பெரிதும் நாடும் சீரடி சாய்தாசன் மிகவும் வேண்டிக் கேட்டுக்கொள்கிறேன். மேலும் வாயில்லாத ஜீவன் 100 கால்நடைகளைப் பராமரிக்க எடுத்துக்கொண்டுள்ள முயற்சி வீண்போகாமல் காக்க உங்களை சிரம் தாழ்த்தி வேண்டுகிறேன். கோவில் ராஜகோபுரம் கட்டவே ரூபாய் 5 லட்சத்திற்கு மேல் ஆகிறது. அதிக பண உதவி தேவைப்படுவதால் தங்களால், தங்கள் தோழர்களால் இயன்ற பணஉ தவி செய்து சீரடி சாய்பாபாவின் மகத்தான அருளைப்பெற இதுதான் சமயம் என கோவில் விழாக்களில் கலந்து ஆசீர்வாதம் பெற்றுக்கொள்ளவும். உங்கள் காசோலையை சரியாக A/c. Payee என்று எழுதி Bank-க்கு நேரடியாக அனுப்பி விழாவை சிறப்பித்துத் தருமாறு வேண்டுகிறேன். உங்களுடைய காசோலையை இந்த முகவரிக்கு அனுப்பவும்:-

SB A/c. No. 846511242 Indian Bank

Siruseri (1502) Anand Institute of Higher Technology Campus,
Old Mahabalipuram, Phone : 2747 5210.

காசோலையை கிராஸ் செய்து அனுப்பவும். நீங்கள் அனுப்பிய விவர நகலை கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்புமாறு மிகவும் பணிவுடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்றி! வணக்கம்.

இப்படிக்கு

(அறக்கட்டளை உறுப்பினர்கள்)

ஸ்ரீஷிரடி பைரவ சாயித்திருக்கோயில் அறக்கட்டளை,
பிளாட் நம்பர் 6, பாரத் நகர் மெயின் ரோடு,
மேடவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, மடிப்பாக்கம், சென்னை-600 091.
தொலைபேசி 2247 6833 / மொபைல்: 9445151574

(வைஸ் பிரஸிடன்ட்ஸ்) ஹரிஹரன் / சுவாமிநாதன் ஷண்முகம் / வேணுகோபால் சாந்தா ராமச்சந்திரன் மற்றும் உறுப்பினர்கள்	மீண்டும் சிரம் தாழ்த்தி வணங்கும் ஸ்தாபகர் சீரடி சாய்தாசன் (G.மீனாட்சி சுந்தரம்)	V. ராமமூர்த்தி (பிரஸிடன்ட்) S. சீனிவாசன் (எக்ஸிகியூட்டிவ் வைஸ் பிரஸிடன்ட்)

- சுபம் -

தொழில் முன்னேற்றம்

வாங்க, தொழிலதிபர்

நான் வெப் டிசைனிங் படித்திருக்கிறேன். என்னால் வேலைக்குப் போக முடியாது. படித்தது வீணாகக் கூடாது; அதே சமயம் எனக்கென்று ஒரு வருமானம் வேண்டும்; என் குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலேயே நான் படித்ததை வைத்துப் பயிற்சி வகுப்பு தொடங்கலாமா? அதற்கு என்ன வழிமுறை? அரசாங்கத்திடம் ஏதாவது அங்கீகாரம் பெற வேண்டுமா? வீட்டில் ஒரு சிஸ்டம் வைத்துத் தொடங்கும் தொழில்களைப் பற்றி சற்று விவரமாகக் கூறுங்கள்.

- கீதா வினோத்குமார், சென்னை

நீங்கள் படித்த வெப் டிசைனிங் பயிற்சியை, வீட்டில் இருந்தபடியே தொழிலாக மேற்கொள்ளலாம். தமிழ்நாட்டில் ஒரு லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட தொழில் நிறுவனங்கள் உள்ளன. இவற்றில் குறைந்தது இருபத்தைந்து சதவிகிதத்தினராவது, தங்களது தொழிலுக்கு இணையதளத்தைப் பயன்படுத்த விரும்புவதாக வைத்துக் கொண்டாலும்கூட, 25,000 இணையதளங்களை வடிவமைக்க வல்லுநர்கள் தேவைப்படுவார்கள்.

இணையதளங்களை வடிவமைப்பதோடு மட்டும் நின்று விடாமல், அவற்றைப் பராமரித்தல், மெருகூட்டுதல், தேடு பொறிக்கேற்ப இணையதளத்துக்கு விசையூட்டுதல் (Search Engine Optimization) போன்ற பல பணிகளை மேற்கொள்வதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன. இதற்கு, துறை சார்ந்த அனுபவமும், ஆர்டர் எடுக்கும் திறமையும் அவசியம் தேவை.

டி.டி.பி. (Desk Top Publishing)

நம்மூரில் பெரும்பாலான பெண்கள், வீட்டிலிருந்தபடியே இன்றைக்கு ஓரளவு காசு பார்த்துக் கொண்டிருப்பது இந்தத் துறைதான். நடைமுறையில் வெற்றி கண்ட முதல் துறை இது.



கடிதங்கள் தட்டச்சு செய்வதில் தொடங்கி, புத்தகங்கள், ஆவணங்கள், அழைப்பிதழ்கள், நாட் குறிப்புகள் உள்ளிட்ட பலவற்றையும் வடிவமைக்கும் பணிகள் டி.டி.பி.யின் மூலம் செய்யப்படுகிறது.

ஆங்கிலம் மட்டுமல்லாது தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், இந்தி போன்ற மாநில மொழிகளைக் கற்றோருக்கு இத்தொழிலில் நல்ல வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஃபோட்டோஷாப், கோரல்டிரா, பேஜ் மேக்கர் போன்ற மென்பொருள்களில் அவசியம் பயிற்சி தேவை. கணினியை எவ்வளவு வேகமாக நீங்கள் இயக்குகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு இதில் வருமானம் உண்டு. அதே நேரம்



ஆர்டர் எடுக்கும் திறமையும் அவசியம் தேவை. போட்டி மிகுந்த துறை இது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

டேட்டா என்ட்ரி உள்ளிட்ட பி.பி.ஓ பணிகள்

பரவலாகப் பல பெண்களும் ஈடுபட்டு கையைச் சுட்டுக் கொண்ட துறை இது என்றாலும், உண்மையில் இத்தொழிலுக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது. வெளிநாடுகளைப் போல் நம் தொழில் முனைவர்களிடையே போதுமான பொறுப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தால் இதைப் பகுதி நேர வேலையாக நடைமுறைப்படுத்துவதில் பெரிய நிறுவனங்களுக்கு பல சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. இருப்பினும் எதிர்காலத்தில் இந்தத் துறைக்கு மிகப் பெரிய வரவேற்பு இருக்கிறது. பி.பி.ஓ. (Business process out sourcing) துறையின் அடிப்படை நோக்கமே நிறுவனங்களின் செலவைக் குறைப்பதுதான்.

அயல்நாட்டு நிறுவனங்கள் வேலைக்கு ஆட்களை நியமித்து, தாமே வேலை செய்வதற்கு மாறாக, அதை வெளியில் கொடுத்து, குறைந்த செலவில் அதே வேலையை உரிய நேரத்தில் செய்து முடிக்கின்றன. இது எப்படி சாத்தியமாகும்? அயல் நாடுகளில் ஊழியர்களுக்கான சம்பளமும், அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டிய பிற சலுகைகளும் அதிகம். ஆனால், இந்தியாவில் சம்பளம் குறைவு. எனவே தான் இது சாத்தியமாகிறது.

அமெரிக்காவில் இருக்கக்கூடிய ஒரு மருத்துவர், ஒரு நோயாளியுடன், தான் உரையாடுவதையும், அவருக்கு வழங்கும் சிகிச்சை விவரங்களையும் அப்படியே பேசி அதனை இணையத்தின் வழியாக உங்களுக்கு அனுப்ப, அதை நீங்கள் டைப் செய்து திரும்பவும் அவருக்கு அனுப்பி விட வேண்டும்.



ஆகலாம்!

இராம்குமார் சிங்காரம்

இதற்குப் பெயர் மருத்துவ அயலகப் பணி (Medical Outsourcing) ஆகும். இதுபோன்ற சட்ட அயலகப் பணி (Legal Outsourcing), வங்கித் துறை சார்ந்த அயலகப் பணி எனத் துறை வாரியாக எண்ணற்ற பணிகள் இந்தியாவில் நடைபெறுகின்றன.

சென்னையில் சில நிறுவனங்கள் ஐரோப்பாவில் வெளியாகும் நாளிதழ்களை தினந்தோறும் இணையத்துக்கு (Internet) ஏற்றாற் போல் உருமாற்றி அவற்றை அழகு படுத்தி, திரும்ப அனுப்புகின்றன. வெளி நாடுகளில் நீங்கள் பார்க்கும் சில வார, மாத இதழ்களின் பிழைதிருத்தம், வடி வமைப்பு, எடிட்டிங் போன்ற பணிகள் தமிழ் நாட்டில் நடைபெறுகின்றன.

இதுபோக, உள்ளூர் நிறுவனங்களுக்கே நாள்தோறும் பல தகவல்களைக் கணினி யில் அச்சுக்கோர்க்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறது. உதாரணத்துக்கு நாளிதழ்களில் வரக்கூடிய வரி விளம்பரங்களில் உள்ள மின்னஞ்சல் முகவரிகள், செல்பேசி எண்கள் போன்றவற்றை சில நிறுவனங் கள் கணினியில் பதிவு செய்து அவற்றை மார்க்கெட்டிங் பணிகளுக்காகப் பயன் படுத்துகின்றன.

இதுபோன்று ஒவ்வொரு நிறுவனத் துக்கும், பணிச் சுமைகள் மிகுந்த பல தேவைகள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பிறரிடம் அயலகப் பணியாக வழங்குகின் றன. இத்தகைய வாய்ப்புகளைக் கண் டறிந்து நீங்கள், இத்தொழிலில் ஈடுபட லாம்.



ஜனார்த்தன் (துணி வியாபாரம்):

என் சொந்த ஊர் திருநெல்வேலிங்க. நாலு வருஷம் முன்னாடி நான் வேலை பாத்துக் கிட்டு இருந்த கம்பெனிய மூடிட்டாங்க. அதனால சென்னை வந்து இந்த ப்ளாட்ஃபார துணி கடைய துணிவா ஆரம்பிச் சுட்டேன். வேலை போயிடுச்சேன்னு ஆரம்பத்துல ரொம்ப வருத்தமாதான் இருந் துச்சு. ஆனா வருத்தத்தையே நினைச்சுக்கிட்டு நம்ம உடம்ப நித்தம் வருத்திக்கலாமா சொல்லுங்க. இன்னிக்கு சந்தோஷமா இருக்கேன்.

கால் சென்டர் சேவை

நீங்கள் சமைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, உங்கள் செல் பேசியில் அழைப்பு மணி ஒலிக்கும். என்னவோ, ஏதோ என்று ஓடிப் போய் நீங்கள் செல் ஃபோனை ஆன் செய்தால் 'கிரெடிட் கார்ட் வாங்க விருப்பமா?' என்று எதிர்முனையில் ஒரு பெண்ணின் குரல் கேட்கும். நீங்கள் வெறுத்துப் போய் திட்டி னாலும் சிரிப்போடு நன்றி சொல்லி அந்தப் பெண் தொலைபேசியைத் துண்டிப் பார். அந்தப் பெண் பணியாற் றும் அலுவலகத்துக்குப் பெயர் 'கால் சென்டர்'.

தொலைபேசி வழியாகப் பொருள்களைச் சந்தைப் படுத்துவது தற்போது நீதிமன் றத்தில் தடை செய்யப்பட்டி

1+ வயதினிலே.

ருந்தாலும், சந்தை ஆய்வு, வாடிக்கையாளர் திருப்தி போன்ற பணிகள் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளபட்டு வருகின்றன.

நீங்கள் நான்கு சக்கர வாகனம் வைத்திருந்தால், உங்களது வாகனம் சர்வீசுக்குச் சென்று வந்தவுடன் ஒரு பெண் உங்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து 'வாகனம் நன்றாக ஓடுகிறதா?' என்று உங்களிடம் தேனொழுக விசாரிப்பார். இதுவும் கால் சென்டர் பணிதான். இதையும் தற்போது வீட்டிலிருந்தபடியே பெண்கள் செய்யத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள்.



மனித வள ஆலோசனை

சில நிறுவனங்களுக்குத் திறமையான பணியாளர்கள் தேவை; சில பணியாளர்களுக்கு நல்ல நிறுவனங்கள் தேவை. இவர்கள் இருவரையும் இணைத்து வைப்பதுதான் ஒரு மனித வள ஆலோசகரின் சேவை. நிறுவனங்களுக்கு எந்தத் தகுதியுடைய பணியாளர்கள் தேவை என்பதை வரைமுறைப்படுத்தி, அதற்கேற்றாற்போல் தெரிந்தவர்களிடம் விசாரித்து அல்லது இணையத்தளத்தில் தேடி உரிய மனிதர்களைக் கண்டறிந்து பணிக்கு அமர்த்தினால், உங்களுக்கு அவர்களது ஒரு மாதச் சம்பளத்தை சேவைக் கட்டணமாக, நிறுவனங்கள் வழங்கும்.

மாதந்தோறும் ஐந்தாயிரம் ரூபாய் சம்பளத்தில் சுமார் பத்து பேருக்கு நீங்கள் வேலை வாங்கிக் கொடுத்தால், உங்களுக்கு ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் கிடைக்கும். ஆனால், இந்த இலக்கை அடைவதற்கு நீண்ட அனுபவமும், நிறுவனங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பும், நல்ல பேச்சுத் திறனும் அவசியம் தேவை.

தொழில் ஆலோசனை:

உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு தொழில் சார்ந்த அறிவு இருக்குமானால், அந்தத் தொழில் புரியும் நிறுவனத்துக்கு நீங்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே ஆலோசகராகச் (consultant, advisor) செயல்படலாம். அவர்களுக்கு ஆர்டர் எடுத்துக் கொடுப்பதோ அல்லது பணியில் ஏதேனும் சிலவற்றைப் பொறுப்பெடுத்துச் செய்து கொடுப்பதோ சாத்தியமே. நிறைய தகவல் தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள், மென்பொருள் சார்ந்த சில குறிப்பிட்ட சேவைகளுக்கு இதுபோன்ற ஆலோசகர்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன.

விளம்பரத் துறையில் இருப்போர் விளம்பரங்களை வடிவமைப்பதற்கும் (Designer), விளம்பரத் தகவல்களை எழுதுவதற்கும் (Copywriter), ஊடகத் திட்டமிடுதலுக்கும் (Media Planner) இவர்களது சேவையினைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அண்டை மாநிலப் பத்திரிகைகளுக்கும், அயல்நாட்டுப் பத்திரிகைகளுக்கும் உங்கள் ஊரில் இருந்துகொண்டே செய்தியாளராகவும், ஆலோசகராகவும், விளம்பரம் சேகரிப்போராகவும் செயல்பட முடியும். சென்னை, கோவை போன்ற பெரு நகரங்களில் இதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.

(இன்னும் சில வாய்ப்புகள் அடுத்த மாதம்...)

(வாசகிகள் தொழில் முன்னேற்றம் குறித்த கேள்விகளைத் தொடர்ந்து அனுப்பலாம்)

சீனியர் சிட்டிசன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

சீனியர் சிட்டிசன்களுக்கு சுபமான சுவையான சில கஞ்சி ரெசிபிகள்!



மசாலா பால் கஞ்சி

தேவையானப் பொருள்கள்:

பால் - 2 கப்

பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட் - தலா 3

சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்

ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் சேர்த்துப் பொடித்த பொடி - ¼ டீஸ்பூன்

குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சவும். ஒரு கப் சூடான பாலில் பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட் சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். அரைத்தவிழுது + ஜாதிக்காய், மாசிக்காய்ப் பொடி + சர்க்கரை மூன்றையும் மீதமுள்ள ஒரு கப் சூடான பாலில் கலந்து, குங்குமப்பூ சேர்த்து சாப்பிடவும்.

கம கம... கஞ்சி!

இஞ்சி - புழுங்கலரிசி கஞ்சி

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கலரிசி ரவை - ½ கப், இஞ்சி - சிறு துண்டு, மோர் - 2 கப், உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை: ரவையை நீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி, சாறெடுக்கவும். வேகவைத்த ரவையுடன் இஞ்சிச் சாறு, மோர், உப்பு கலந்து சாப்பிடலாம். சளி அல்லது காய்ச்சல் வந்து குணமானதும் இந்தக் கஞ்சியை சாப்பிட வாய்க்கு இதமாக இருக்கும்.





ஜவ்வரிசி ஹெல்த் கஞ்சி

தேவையான பொருள்கள்:

ஜவ்வரிசி - ½ கப்
சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்
பால் - 1 கப்
ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்

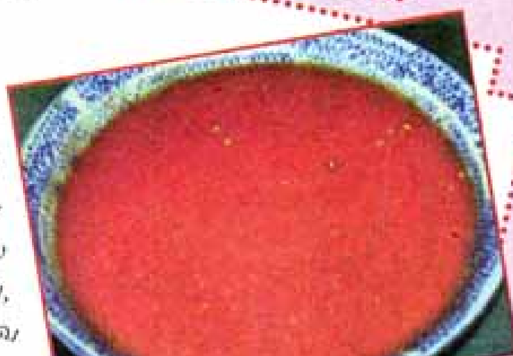
செய்முறை: வாணலியில் ஜவ்வரிசியை நன்கு பொரியும் வரை வறுத்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். ஒரு கப் சூடான நீரில் பொடித்த மாவைச் சேர்த்துக் கரைத்து அதனுடன் சூடான பால், சர்க்கரை, ஏலப்பொடி சேர்த்து அருந்தலாம். சருமத்துக்கு பளபளப்பைக் கொடுக்கும் கஞ்சி இது.

டொமெட்டோ ஓட்ஸ் கஞ்சி

தேவையான பொருள்கள்:

ஓட்ஸ் - ¼ கப்,
பெரிய தக்காளி - 2
மிளகுத்தூள், உப்பு - தலா ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை: தக்காளியை கழுவி, மிக்ஸியில் அடித்து சாறை வடிகட்டவும். வெந்நீரை கொதிக்க வைத்து நீரில் கரைத்த ஓட்ஸை போட்டு வேகவிட்டு, அதனுடன் தக்காளிச்சாறு, உப்பு, மிளகுத்தூள் போட்டு அருந்தலாம். சுவையாக இருக்கும்.



வாழைத்தண்டு மோர் கஞ்சி

தேவையான பொருள்கள்: வாழைத்தண்டு - சிறு துண்டு, மோர் - 1 கப் உப்பு - ¼ டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி - தேவையான அளவு



செய்முறை: நாரில்லாத வாழைத்தண்டை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மிக்ஸியில் அடித்து சாறு எடுக்கவும். அதனுடன் மோர், நறுக்கிய கொத்துமல்லி உப்பு சேர்த்துப் பருக உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

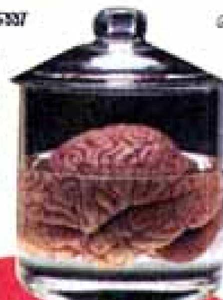
- சந்தியா, சென்னை



ஞாபகம் வருமே!

முதுமையில் மறதி!

முதுமைக் காலத்தில் ஞாபக சக்தி குறைவால் மறதி ஏற்படுவது இயல்பு. சில சமயங்களில் மிகவும் பழக்கமானவர் பெயர் கூடச் சட்டென்று நினைவுக்கு வராது; மறந்து போய் விடும். தொலைபேசி எண்ணை நினைவு வைத்துக் கொள்வது சிரமமாக இருக்கும். இந்த மறதி முற்றிய நிலையில் தோன்றுவதைத்தான் நினைவுத் திறன் வீழ்ச்சி அல்லது 'டிமென்ஷியா' என்பார்கள்.



இது பற்றி முதியோர் சிகிச்சைத் துறை முன்னோடி டாக்டர் வி.எஸ். நடராஜன் என்ன சொல்கிறார்? என்று கேட்போம்:



★ ஆரம்ப நிலையில் வெறும் ஞாபக மறதி மட்டுமே ஏற்படும். பின்னர் நடை, உடை, பாவனைகளில் வெளிப்படையாக வித்தியாசம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

★ பேச்சில் வித்தியாசம் இருக்கும்.

★ நினைவுத்திறன் வீழ்ச்சி 70 - 75 வயதானவர்களுக்கு வர வாய்ப்பு உண்டு.

★ ஆண்களைவிட பெண்களே இந்நோயால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

★ நினைவாற்றல், ஒருமுகக் கவனம், இடங்களை அறியும் தன்மை போன்றவை பாதிக்கப்படும்.

★ சில அண்மைக்கால நிகழ்வுகளை மறந்துவிடுவார்கள். ஆனால், கடந்த கால நினைவுகள் பற்றிப் பேசுவார்கள்.

★ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து, மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கச் செய்தால், நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

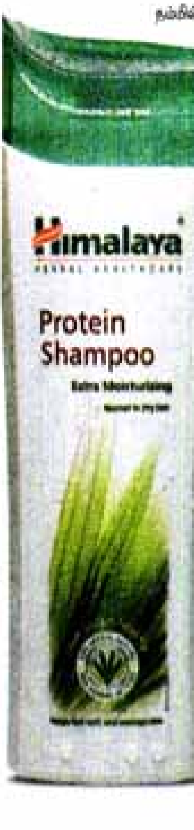
★ முதுமையில் தியானம் ஒரு சிறந்த மருந்து. உறங்கிக் கிடக்கும் மூளையில் உள்ள திசுக்களை உசுப்பிவிடும் சக்தி தியானத்துக்கு உண்டு.

★ புரதச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு மனநலத்துக்கு ஏற்றது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

★ டாக்டரிடம் சென்று அவருக்கு 'டிமென்ஷியா' நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டுபிடிக்கலாம். மூளையில் உள்ள திசுக்கள் அழிந்து விடுவதால் இது ஏற்படுகிறது என்றாலும், குறிப்பிட்ட காரணம் எதுவும் தெரியவில்லை. ஆனால் குணமாக்கக் கூடிய (ட்ரீட்டபிள்) டிமென்ஷியா நிலைகளும் இருக்கின்றன.

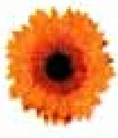
- சாருகேசி

வறண்ட கேசத்திற்கு குட் பை சொல்லுங்கள்





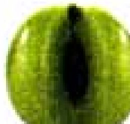
முளைத்த பயறுகள்



சூரிய காந்தி பூ



தாமரை



நெல்லிக்காய்





சோற்றுக்கற்றாழை

நெஞ்சில் நிறைந்தது

"அந்த நாய்க்குட்டிதான் வேணும்!"

சமீபத்தில் வலைய தளத்தில் படித்த இந்தச் சின்னக் கதை, என் மனத்தை மிகவும் தொட்டது.

ஒரு சிறுவன் நாய்க்குட்டி வாங்க கடைக்குச் சென்றான். அவனிடம் மூன்று டாலர்கள் இருந் தன. ஆனால், கடைக்காரர் ஐந்து டாலர் சொன்னார். சோகத்துடன் திரும்ப எத்தனித்தான். அவனது ஆசையையும், ஆர்வத்தையும் புரிந்துகொண்ட கடைக் காரர், மீதிப் பணத்தை அடுத்த மாதம் தருமாறு கூறி நாய்க் குட்டிகளைக் காட்ட அழைத்துச் சென்றார்.

ஒரு சிறிய அறையில் குட்டிக் குட்டிப் பஞ்சுப் பொதிகளாய், பலவித நிறங்களில் நாய்க் குட்டிகள், அங்குமிங்கும் ஓடி விளையாடிக் கொண்டிருந்தன.

ஒரு நாய்க்குட்டி மட்டும் ஓடாமல் விந்தி விந்தி அங்கேயே அசைந்துக் கொண்டிருந்தது.

''எனக்கு அந்த நாய்க்குட்டி தான் வேணும்!'' என்று திடமாகச் சொன்னான்.

''அப்போ சும்மாவே எடுத்துக்க! இதை வெச்சு நான் என்ன செய்யப் போறேன்'' என்றார் கடைக்காரர்.

சிறுவனுக்குக் கோபம் வந்தது. ''அந்த நாய்க்குட்டி மத்த நாய்க் குட்டிங்களை விட எந்த விதத்திலேயும் குறைஞ்சது இல்லை. இப்ப மூணு டாலர் தர்றேன்; மீதியைக் கண்டிப்பா அடுத்த மாசம் தருவேன்'' என்றான்.

''அந்த நாயைச் சொன்னா நீ ஏன் தம்பி இவ்ளோ கோபப்படறே?'' என்று ஆச்சர்ய மாகக் கேட்டார்.

சிறுவன் மெதுவாகத் தன் இடது கால் பேண்டைத் தூக்கிக் காட்டினான். முழங் காலுக்குக் கீழே கம்பிகளால் பொருத்தப் பட்ட, செயற்கைக் கால் மெட்டல் தெரிந் தது.



''இப்பப் புரியுதா? இந்த நாய்க் குட்டியை என்னால மட்டும்தான் புரிஞ்சுக்க முடியும். அதுவும் என் னைப் புரிஞ்சுக்கும்'' என்று அந்த நாய்க் குட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு கடைக்காரரின் கையில் மூன்று டால ரைத் திணித்து விட்டு நடந்து செல்ல ஆரம்பித்தான்.

மாற்றுத் திறன் கொண்டவர்கள், நம்மிடம் எதிர்பார்ப்பது அன்பை மட் டும்தானே தவிர, பரிதாபத்தையோ ஏளனத்தையோ அல்ல.

- ஆர்.அம்பிகா, மதுரை - 20

லக்ஷ்மி : என் பேத்தின்னா எனக்கு அப்படி ஒரு பாசம். காலேஜுக்குப் போக ஆரம்பிச்சா பாருங்க... அதுக்கப்புறமா, இப்பல்லாம் அவ செய்றதுதான் சரின்னு சொல்றா. கேட்டா எதிர்த்துப் பேசறா. அதை நினைச்சாவே எனக்கு ரொம்பவும் கஷ்டமா இருக்கு.

புவனா : ஆரம்பிச்சுட்டீங்களா? நாங்க எதைச் செய்தாலும் தப்புன்றீங்க. அங்கே பார்க்காதே, திரும்பாதே, கத்திப் பேசாதே, சிரிக்காதேன்னு ஒரே

எங்களைப் புரிஞ்சுக்குங்களேன்... ப்ளீஸ்...

கட்டளைதான். அதான் பொறுமை போய் திருப்பிக் கத்தறோம். அம்மாவே வேலை இல்லாம சும்மா உட்கார்ந்துட்டு இருக்காங்க. இதில் நான் வீட்டு

நேரடித் தாக்குதல்
இடம் : திருப்பூர் கொங்கணப் பகுதி
பங்கு பெறுவோர் :
லக்ஷ்மி அம்மாள் - 62,
கலா தேவி - 45, புவனா-19



வேலை செய்யலைன்னு உங்களுக்கு ஒரு குறை.

தேவி : எதுக்கு புவனா, கத்திப் பேசறே? முதல்ல பெரியவங்ககிட்ட பொறுமையா பதில் சொல்லப் பழகிக்கோ.

லக்ஷ்மி : காலேஜுக்கு பேண்ட்டும், பனியனும் போட்டுட்டுப் போறாங்க. நாலு பேர் ஏதாவது அசிங்கமா சொல்ல மாட்டாங்களா? வெளியில பசங்க வெறிச்சுப் பார்த்துட்டு கலாட்டா பண்ணினா என்ன பண்ணுவாங்க? இளசுங்க வெளியே போகும்போதெல்லாம் எனக்கு மனசு கிடந்து பதறுது. பாவாடை, தாவணி, சேலைன்னு போனா அழகா அம்சமா இருக்காதா?

புவனா : எல்லாரும் மாடர்ன் ட்ரெஸ் போட்டுட்டு வர்றப்ப, நாங்க ஒருத்தர் இரண்டு பேர் மட்டும் சேலை கட்டிட்டுப் போனாத்தான் அசிங்கமா இருக்குன்னு காமெண்ட் அடிப்பாங்க. இதை ஏன் பாட்டிகளான நீங்க புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கிறீங்க.

தேவி : மாடர்ன் ட்ரெஸ் போடறதை அவங்க தப்பா சொல்லலையே. சுடிதார் போடும்போது துப்பட்டாவைப் போடறதில்ல. குட்டைக் குட்டையா இடுப்பு தெரிய மாதிரி டி-ஷர்ட் போடறது. கேட்டா ஃபேஷன்னு சொல்றது.

லக்ஷ்மி : அதுமட்டுமா.. முடியையும் விரிச்சுப் போட்டுட்டு சுத்தறது. சரி, பொட்டுதான் பெரிசா வெச்சுக்கிறீங்களா... அதுவும் இல்ல.

புவனா : ஐயோ பாட்டி, ஜீன்சும், டாப்சும் போட்டுட்டு, பத்ரகாளி மாதிரிப் பொட்டு வச்சா நல்லாவா இருக்கும்? முடியை விரிச்சுட்டுப் போறதுதான் ஃபேஷன். ஷார்ட்டா கட் பண்ணிட்டு போனி டெயில் போட்டா, அந்த லுக்கே தனி!

தேவி : அது சரி... இப்பல்லாம் அறுபது வயசுக்கு மேல கூட முடியை வெட்டிக்கிறாங்க. இதெல்லாம் தப்பு கிடையாது.

லக்ஷ்மி : சரி, அத விடுங்க. சிநேகிதிங்க வந்தா அப்படி என்ன சிரிப்பு வேண்டிக் கிடக்கு? கதவைச் சாத்திக்கிறதும், கேட்டா கதவைத் தட்டிட்டு உள்ளே வான்னு சொல்றதும் சகிக்கல. நம்ம வீட்டுல நடக்கிறதுக்குகூட அனுமதி வேணும்னு நினைச்சா



எம். அமுலம்மா (பூ விற்பவர்):

என் பையனுக்கு உடம்பு சரியில்லாம போனதுலேர்ந்து எட்டு வருஷமா இதே இடத்துல தான் பூக்கடை போட்டுக்கிட்டு இருக்கேன். தினமும் எத்தனையோ மனுசங்களைப் பாத்துக்கிட்டிருக்கேன். நம்மள விடவும் கஷ்டப்படறவங்க சந்தோஷமா பூ வாங்கிட்டு போறத பார்த்து, நானும் தினம் சந்தோஷமா வாழக் கத்துக்கிட்டேன். சிரிச்சுக்கிட்டே இருக்கிற பூ மாதிரி நாமும் வாழ்க்கைய சந்தோஷமா பார்க்கணுங்க!

அவமானமா இருக்கு.

புவனா : சின்னவங்க நாங்க சேர்ந்தா சந்தோஷமா சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசிப் போம். பெரியவங்க நீங்க எல்லாம் மத்தவங்களைப் பத்தி வம்புதான் பேசுவீங்க.

லக்ஷ்மி : வெளிய போறவளுக்கு பாதுகாப்பா இருக்கட்டும்னுதானே செல் ஃபோனை வாங்கிக் கொடுக்க றோம். நீங்க என்னடான்னா லொட்டு லொட்டுன்னு தட்டிட்டு இருக்கிங்க. இல் லன்னா ஃபோனை தூக்கிட்டு மொட்டை மாடிக்கு ஓடறது. இப்படி எல்லாம் பண்ணுனா தப்பா நினைக்கத் தோணாதா?

தேவி : இதுல தப்பா நினைக்கிறதுக்கு என்ன இருக்கு. சிநேகிதிகளுக்குள்ள தனியாப் பேச ரகசியம் இருக்காதா?

புவனா : நான் வளர்த்தேன் நான் வளர்த் தேன்னு வாய்க்கு வாய் பேசிக்கிறீங்க இல்ல. நீங்க வளர்த்த பொண்ணு, தப்பு செய்ய மாட்டானு நினைக்கணும். எதை எடுத்தாலும் தப்புக் கண்டுபிடிக்காம வய சான காலத்துல டி.வி., புத்தகம், கோயில் குளம்னு இருக்கணும்!

தேவி : நோ... நோ... இதெல்லாம் டூ மச். பாட்டிகளுக்கு உங்க மேல சந்தேகம் கிடையாது. எதுவும் பிரச்னை வந்திடக் கூடாதேன்னு பயம், அவ்வளவுதான்.

வெவ்வேறு குடும்பங்களைச் சார்ந்த லக்ஷ்மி, கலா, புவனா ஆகியோரின் நேரடித் தாக்குதல் சுனாமியா மாறுவதற்கு முன்பாக அவர்களை கொஞ்சம் சமாதானப் படுத்தினோம். ''இறுதியா என்னதான் சொல்றீங்க?''

லக்ஷ்மி (பாட்டி) : என் பேத்தியை பிடிக்காமலா அவளுக்கு நல்ல விஷயங் களைச் சொல்றேன்? நாகரிகம் அவங்க வாழ்க்கையைக் கெடுத்துடக் கூடாதுங்கற



கவலை எனக்கு. என் கவலையைப் புரிஞ் சுக்க மாட்டாங்களான்னு ஆதங்கம். அதுதான் ஒரு சில சமயங்கள்ல கோபமா மாறிடுது. இத புரிஞ்சுகண்டா சரி.

கலாதேவி (அம்மா): அப்பப்பா... நடுவுல மாட்டிக்கிட்டு அவஸ்தைப் படறது நாங்கதான். மத்தளத்துக்கு இரண்டு பக்கமும் இடிங்கற மாதிரி அந்தக் காலத்து பெரியவங்களையும் சமாளிக்கணும் மாடர்ன் ராணிகளுக்கும் அட்ஜஸ்ட் செய் யணும். அவங்க இரண்டு பக்க நியாயங் களும் எங்களுக்குப் புரிஞ்சாலும், அவங்க எங்களைப் புரிஞ்சுக்கற மாதிரி தெரியல.

புவனா(மகள்) : நாங்க நல்லா புரிஞ்சு கிட்டதாலதான் அவங்களுக்கு நிறைய ஹெல்ப் பண்ணறோம். எங்களுக்கு இன் றைக்கு ஏகப்பட்ட பிரஷர் இருந்தாலும், டாக்டர்கிட்ட கூட்டிகிட்டு போவது, மருந்து வாங்கித் தருவது, கடைக்குப் போவது அப்பப்போ வீட்டு வேலை களையும் செய்யறது... இப்படி எத்த னையோ செய்யறோம். எங்களுக்கு முன் னால் இருக்கும் இரண்டு தலைமுறையின ரையும் புரிஞ்சுக்கிட்டு அவங்க நிலையி லிருந்து சிந்திக்கும் செயல் படறோம். இப்போ காலம் ரொம்ப மாறிப் போச்சு. அந்தக் கஷ்டம் எங்களுக்குத்தான் தெரியும். அதைப் புரிஞ்சுக்கிட்டு, எங்களை சுயமா சிந்திக்க விட்டு, கொஞ்சம் விட்டுக் கொடுத்தாங்கன்னா அதுவேபோதும்.

கட்டுரை, படம் : **ஆர்.பாலா**

குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த **கே.மல்லிகா** வுக்கு நன்றி!



குக்கரி க்வீன்!

டாங்கர் ரைத்தா

தேவையான பொருள்கள்:

உளுந்து - 100 கிராம்
பெரியவெங்காயம் - 2
வெள்ளரிக்காய் - 1
பச்சை மிளகாய் - 2
பேரிச்சம்பழம் - 6
காய்ந்த திராட்சை - 25 கிராம்
கெட்டித் தயிர் - 1½ லிட்டர்
கொத்துமல்லி - சிறிது
கடுகு, சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை:

உளுத்தம்பருப்பை வெறும் வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல், பொன்னிறமாக வாசனை வரும்படி வறுத்துக் கொள்ளவும். ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக திரித்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், வெள்ளரிக்காய், பேரிச்சம்பழம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றைச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கவும். தயிரில், உளுத்தம் மாவை போட்டுக் கட்டியில்லாமல் நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், வெள்ளரிக்

காய், பேரிச்சம் பழம், திராட்சை இவற்றைச் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு போட்டு தயிரில் நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பச்சை மிளகாய்த் தாளித்து தயிர்க் கலவையில் கொட்டவும். நன்கு கலந்து மேலே கொத்துமல்லி தூவவும். இந்த டாங்கர் மாவு பச்சடி, மிகவும் சுவையாக இருக்கும். புளிக்குழம்பு, பொரித்த குழம்பு இவைகளுக்கு ஏற்ற சைட்டிஷ். சப்பாத்திக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- ஸ்வர்ணா, சென்னை - 93

30 ஆண்டு மலர்

ரூ.250/- பரிசு பெறும் ரெஸிபிகள்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்கள் : உளுந்து+வெங்காயம்

உளுந்தங்களி

தேவையான பொருள்கள் :

பச்சரிசி - 1 கப்
உளுந்து - 1 கப்
பூண்டு - 15 பல்
சின்ன வெங்காயம் - 25
இஞ்சி - சிறு துண்டு
நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சின்ன வெங்காயம், பூண்டு இரண்டையும் தோலுரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். அரிசியையும், உளுந்தையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். கலந்த அரிசி, உளுந்தை நன்றாக அலசி மூன்று கப் நீர் சேர்த்து, அத்துடன் உரித்த வெங்காயம், பூண்டு, நறுக்கிய இஞ்சியைச் சேர்த்து வேகவிடவும்.

குக்கரில் மூன்று விசில் வந்ததும்





இறக்கி உப்பு, நல்லெண்ணெய் சேர்க்கவும். இக்களியுடன் தேங்காய்ச் சட்னி, வேர்க்கடலை சட்னி சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். ருசியாக இருக்கும். இடுப்பு எலும்பை வலுவாக்கும் சத்துள்ள களி இது.

- அங்கையற்கன்னி சரத்சந்தர், கோவா

உளுந்துப் பூரணப் போளி

தேவையான பொருள்கள்:

உளுந்து - 1 கப்
மைதா - 2 கப்
மிளகாய் வற்றல் - 5
பெருங்காயத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
பெரிய வெங்காயம் - 2
டால்டா - 2 டீஸ்பூன்
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - ¼கப்
எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

முதலில் உளுந்தை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நன்றாகக் களைந்து வடி கூடையில், நீரை வடிய வைக்கவும். மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம், உப்பு மூன்றையும் தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். அதன் பிறகு, உளுந்தைப் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகவும் நைசாகவும் அரைக்க வேண்டும். அரைத்த மாவை இட்லி தட்டில் வைத்துக் குக்கரில் வெயிட் போட்டு வைக்கவும். மூன்று விசில் வந்தவுடன் இறக்கி, மாவை ஒரு தட்டில் ஆற விடவும்.

மேல் மாவுக்கு - மைதா மாவை வாய கலமானப் பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, டால்டா போட்டு பூரிக்குப் பிசைவதைப் போல் பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். உளுத்தம் பூரணம் ஆறியவுடன் நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நான்கு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு தாளித்து பூரணம், நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். உதிராக வந்தவுடன் ஒரு தட்டில் கொட்டி, ஆற வைக்கவும். பூரணத்தில் கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கிப் போடவும்.

மைதா மாவை சிறு பூரியாக இட்டு நடுவில் பூரணத்தை வைத்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு: தோசைக் கல்லில் போட்டு, கொஞ்சமாக எண்ணெய்விட்டுத் திருப்பி





துவரம் பருப்பு விலை அதிகம். சாம்பாருக்குப் போடும் துவரம் பருப்பில், நான்கில் ஒரு பாகம் மட்டும் எடுத்து ஊறவையுங்கள். அதைத் தேங்காயுடன் அரைத்து, சாம்பாரில் விட்டுக் கொதிக்க வையுங்கள். சாம்பார் குப்பராக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி, கொல்கத்தா

சோமாசி செய்ய பூரணம் செய்யும் போது நான்கைந்து பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பை பொடி செய்து சேர்த்தால் சோமாசி, வாசனை யுடன் இருக்கும். தேங்காய்ச் சேர்ப்பதை நிறுத்தி டிரை ஃப்ரூட்ஸ் சேர்க்கலாம். உடலுக்கும் கொழுப்பு சேராது.

– சுபஸ்ரீ வாசுதேவன், தஞ்சை





போட்டால் கார போளி.

- பி.எஸ்.மங்களா, திருவான்மியூர்

மசாலாப் பணியாரம்

தேவையான பொருள்கள்:

உளுந்து - 1 கப்
பச்சரிசி - 1கப்
நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப்
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - இரண்டு
நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லிதழை - சிறிது
தேங்காய்த்துருவல் - ½ கப்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பச்சரிசியையும், உளுந்தையும் கலந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, கெட்டி யானப் பதத்துக்கு (நைசாக) மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கிரைண்டரில் அரைக்கும் போதே தேவையான உப்பு சேர்க்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். அரைத்து வைத்துள்ள மாவில் அதைக் கொட்டி, அத்துடன் தேங்காய்த்துருவல், கறிவேப் பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து மாவை நன்றாகக் கலக்கவும்.

மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிற மாக பொரித்தெடுக்கவும். இதுவே சுவையான செட்டிநாட்டு மசாலாப் பணியாரம்.

- எம்.அனிதா வள்ளியம்மை, தஞ்சாவூர்

உளுந்து வடாம்

தேவையான பொருள்கள்:

உளுத்தம் பருப்பு - 1 கிலோ
வெங்காயம் - ½ கிலோ
சிவப்பு மிளகாய் - 20
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். நீரை வடித்துவிட்டு உளுத்தம் பருப்பு, சிவப்பு மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். அரைத்த மாவுடன் பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வடை போல் தட்டி வெயிலில் காய வைக்கவும்.

உளுத்தம் பருப்பில் செய்யும் இந்த வடாம் இதயத்துக்கு நல்லது. பருப்பு சாம்பார், வற்றல் குழம்புக்கு காய்க்குப் பதிலாக இந்த வடகத்தை எண்ணெயில் பொரித்து செய்யலாம். ருசியாக இருக்கும்.

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, மைசூர்

பழமொழி விளக்கக் கதைகள் - தமிழ்ப்பிரியன், கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ.30/-

'நுணலும் தன் வாயால் கெடும்' போன்ற பதினைந்து பழமொழிகளை விளக்கும் சிறுவர் சிறுமியருக்கான கதைகள்.

செந்தமிழ் இறைவன் செவ்வேள் விக்கிரவாண்டி வி.ரவிச்சந்திரன், மேகதூதன் பதிப்பகம், சென்னை - 5. விலை ரூ.45/-

'நம்புவதா வேண்டாமா' என்று பிரமிப்பு ஊட்டுகிற, மனித ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்ட, அனுபவங்களைப் பற்றிய கட்டுரைகள்.



முருகன் - நசிகேதன், ஸ்ரீமதுரகாளி பதிப்பகம், சென்னை - 51. விலை ரூ. 65/-

முருகக் கடவுளைப் பற்றிய வரலாற்றையும் பல சுவையான தகவல்களையும் கொண்ட நூல். 'காவடி' போன்ற நடைமுறைகள் பற்றிய காரண விளக்கமும் உண்டு.

அமானுஷ்யப் பெண்மணி -

சிவரஞ்சனி - லட்சுமி மோகன், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை - 108. விலை ரூ.60/-

பெரும்பாலும் உரையாடலாகவே வளர்ந்துள்ள நெடுங்கதை. ஆங்காங்கே சங்கீத விஷயங்களும் கலந்து வருகிற சுகம்.

ஷீரடி சாயி பாபா ஆரத்திப் பாடல்கள் - கீர்த்தி, அழகு பதிப்பகம், சென்னை - 49. விலை ரூ.15/-

ஸ்ரீ சாயிபாபா சாலிஸா உட்பட வழிபாட்டுப் பாடல்களின் தொகுப்பு.

- வாசகன்

நகைகளில் நேற்றும்... இன்றும்... நாளையுமான பல்சானி...! ஒருமுறை வாருங்கள்.... புதுமையாக திரும்புங்கள்!

சிறப்புச் சலுகை 01.02.10 முதல் 28.02.10

1 கிராம் செயின் 2 வாங்குபவர்களுக்கு ½ கிராம் செயின் இலவசம்!



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.



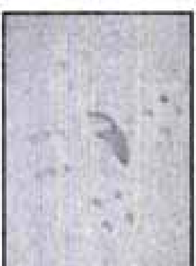
இளைய தலைமுறைகளை சுண்டியிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.... குறைந்த விலையில்! பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ. 1000/- முதல் ஆரம்பம்.



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதத்துடன்.

ஒருவித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் ½ கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான், இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!





நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட மூன்று மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு Silver Coin இலவசம்

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் ½ கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

1 gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
- ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
- ரூ. 500 முதல் ரூ. 1000 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்
- ரூ. 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5 Pair கம்மல் இலவசம்
- ரூ. 2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace set இலவசம்

Sri Palsani Jewels

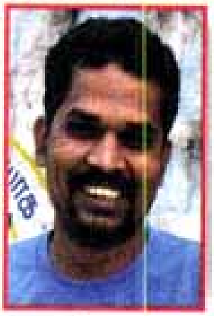
110, Dr. Radha Krishnan Road (Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4

Phone: 2811 1737, 2811 7036

www.sripalsanijewels.net

அமிர்தவல்லி வயது ஐம்பத்து ஐந்து. கடலூரின் பழைய நகர் பகுதியை ஒட்டிய சிங்காரத்தோப்பில் வசிக்கிறார். சுனாமி தாக்குதலுக்குப் பிறகு இவரது எதிர்காலம் பெரிய கேள்விக்குறியாக இருந்தது. ஆனால் இன்று அவர் சொந்தமாக புடைவை வியாபாரம் செய்கிறார். தினமும் காலையில் எழுந்து வீட்டு வேலைகளை முடித்துவிட்டு, இரண்டு பைகளில் புடைவை, நைட்டி, சல்வார்களை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, மாலை வரை பல விடுகளுக்கும் சென்று தவணையில் துணிமணிகளை விற்கிறார். ''எனக்கு மாசத்துக்கு ஐயாயிரம் ரூபாய் வருமானம் கிடைக்கிறது. சுனாமிக்கு முன்னால் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வேளை சாப்பாடு போடவே கஷ்டப்பட்ட நான், இன்று என் குழந்தைகளுக்கு மூணுவேளை சாப்பாடு போடறேன். அவர்கள் பள்ளிக்கூடம் போகிறார்கள். இதற்கெல்லாம் நான் 'தாமரை முதியோர் சுய உதவி குழு'வுக்கு நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கிறேன்'' என்கிறார் அமிர்தவல்லி.

அதே பகுதியைச் சேர்ந்த 'முல்லை முதியோர் குழு'வைச் சேர்ந்த அறுபது வயதைத் தாண்டிய பச்சைவள்ளி, கருவாடு வியாபாரம்



* இளங்கோ ராஜரத்தினம்



* அன்னக்கொடி

அயராது உழைப்போம்; எமனை அஞ்சோம்!



* பச்சைவள்ளி

* அமிர்தவல்லி

செய்கிறார். 'தேவதை முதியோர் குழு' உறுப்பினரான அன்னக்கொடி பாட்டி, தூங்குகிற நேரம் தவிர மற்ற நேரமெல்லாம் தேங்காய் நார் வாங்கி கையாலேயே கயிறு திரித்து விற்கிறார்.

'வெள்ளைப்புறா குழு'வைச் சேர்ந்த மாணிக்கம் அம்மாளோ, தன் வீட்டில் ஒரு கிரைண்டரை வாங்கிப் போட்டிருக்கிறார். மாலை நேரங்களில் இட்லி மாவு அரைத்து விற்கிறார். மறுநாள் காலை சுறுசுறுப்பாக இட்லி வியாபாரம் செய்கிறார். இரண்டிலுமாக அவரது தினசரி வருமானம், சுமார் ஐந்நூறு ரூபாய். மகனைப் பறிகொடுத்துவிட்ட ஏலாயி பாட்டிக்கு எண்பது வயதானாலும், தன் மருமகளுக்கு பாரமாக இருக்க இஷ்டமில்லை. தினமும் வீட்டு வாசலில் அடுப்பை மூட்டி இவர் போடும் வடை, பஜ்ஜியின் வாசனை சிங்காரத் தோப்பையே தூக்குகிறது.

'உங்க வீட்டுக்காரங்க நீங்க கடன் வாங்கி, தொழில் செய்து, சம்பாதித்து சொந்தக் காலில் நிற்பதை சகஜமா ஏத்துக்கறாங்களா?' என்று கேட்டால், ''நாங்களும் வேலைக்குப் போயி சம்பாதிக்க, குடும்பத்துக்குத் தானே கொடுக்கறோம்; அதைப் புரிஞ்சிக்கிட்டு நல்லபடியா நடக்கற புருஷனுங்களும் உண்டு; காசு சம்பாதிக்கிற திமிரா? என்று சத்தம்

சிங்காரத்தோப்பு முதியோர் குழுக்களைப் பார்த்துவிட்டு, நானமேடு கிராமத்துக்குச் சென்றோம். அந்த கிராமத்தில், எட்டு முதியோர் குழுக்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. அந்தக் குழுக்கள் தங்களுக்குள் அளித்துக் கொள்ளும் வட்டி மூலமாக மட்டும் 45 ஆயிரம் ரூபாய் வரை கிடைக்கிறது எங்களைப் பொறுத்தவரை, விவசாய செலவுகளுக்குத்தான் கடன் அளிப்பதில் முன்னுரிமை அளிக்கிறோம். அடுத்தபடியாக மருத்துவச் செலவுக்கு, மூன்றாவதாக படிப்பு செலவுக்காக கடன் கேட்கிறவர்களுக்குக் கொடுக்கிறோம். இந்த ஊரில் கந்து வட்டிக்கு கடன் வாங்குகிறவர்களே இல்லை என்ற நிலையை உருவாக்கி இருக்கிறோம். அது

வெற்றி கொடி கட்டு!



ஆதரவளிக்கிறோம்; பெருமைப்படுகிறோம்!

போடுறவங்களும் உண்டு. ஆனால், வயசான காலத்துலயும் நாங்க இப்படி உழைச்சு சம்பாதிக்கிறதால புருஷங்க மட்டுமில்லாம மகன் மருமகளுங்க கூட எங்களை மதிக்கிறாங்க, ஒரு அவசரம்னா, முதியோர் குழுவுல சொல்லி அவசரத்துக்கு கடன் வாங்கி தரச்சொல்லுறாங்க. அயராது உழைக்கிற நாங்க எமனுக்கும் அஞ்மாட்டோம்'' என்று பெருமையுடன் சொல்கிறார் மாணிக்கம் அம்மாள்.

இவர்கள் எல்லோருக்கும் சுயமாக தொழில் நடத்தி, சொந்தக்காலில் நின்று சம்பாதிக்க கை கொடுப்பவை முதியோர் சுய உதவிக் குழுக்கள்.



★ முதியோர் குழு

சுனாமி பாதிப்புக்குப் பிறகு சுமார் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னால், ஆளுக்கு மாதாமாதம் ஐம்பது ரூபாய் என்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேமித்து, அதைத் தங்களுக்குள்ளாவே தேவைப்பட்டவர்களுக்குக் கடன் கொடுத்து, வட்டியுடன் அசலை அனைவரும் ஒழுங்காகக் கட்ட, சிறு துளி பெருவெள்ளமாக, இன்று சுமார் ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் ஆகிவிட்டது. குழுக்களைத் துவக்க உதவிய 'ஹெல்பேஜ் இந்தியா' நிறுவனம் வழங்கிய சுழல் நிதியும் சேர்ந்து இவர்கள் கையில் இன்று ஒரு லட்சம் ரூபாய் புழல்கிறது.

தமிழ்நாட்டில் கடலூர், நாகை, வேதாரண்யம், கேரளாவில் கொல்லம் ஆகிய பகுதிகளில் முதியோர்களுக்கான சுய உதவிக் குழுக்கள் வெற்றிகரமாக செயல்பட்டு வருகின்றன. இது பற்றி ஹெல்பேஜ் இந்தியா அமைப்பின் மூத்த மேலாளர் இளங்கோ ராஜரத்தினம், ''இன்றைய சமூகம் முதியவர்கள் பற்றி போதிய அக்கறை செலுத்துவதில்லை. இது அவர்களை மனத்தளவில் மிகவும் பாதிக்கிறது. அதனால்தான் முதியவர்களை ஒன்று திரட்டி சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைத்தால் என்ன'' என்ற எண்ணம் எங்களுக்கு ஏற்பட்டது.

சுனாமிக்குப் பிறகு குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பறிகொடுத்து, சோகத்தின் உச்சத்துக்கே தள்ளப்பட்டுவிட்ட முதியவர்களை, சிறு குழுக்களாக திரட்டி சுய உதவிக் குழுக்களைப் பரிட்சார்த்த ரீதியில் அமைத்தோம். அவைகள் வெற்றிகரமாக செயல்படவே, இன்னும் அதிக எண்ணிக்கையில் சுய உதவிக் குழுக்களை உருவாக்கினோம்'' என்கிறார்.

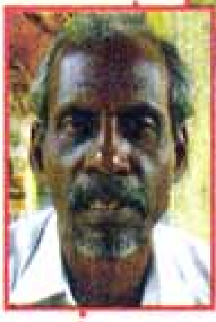
அவர் குறிப்பிடும் இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், நகரங்களில் வசிக்கும், அலுவலகங்களில் வேலை பார்க்கிறவர்கள்தான் 60 வயதானால் ஓய்வு பெறுகிறார்கள். ஆனால், கிராமத்தில் விவசாயம் செய்கிறவர்களுக்கு 60 எல்லாம் ஒரு

வயதே இல்லை. எழுபது வயதானால்கூட வேலை செய்துகொண்டேதான் இருப்பார்கள். சும்மா உட்கார்ந்திருக்க அவர்களால் முடியாது. எனவேதான் முதியோர் குழுக்களும் மற்ற சுய உதவிக் குழுக்கள் போல ரொம்ப சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள்.

முதியோர் சுய உதவிக் குழுக்களைப் பொறுத்தவரை, வங்கிகள் கடனுதவி செய்ய மிகவும் தயங்குகிறார்கள். முதியோர்கள் திடீரென்று மரணம் அடைந்துவிட்டால் அவர்களுக்குக் கொடுத்த கடன் திரும்பி வராதே என்று வங்கிகள் கேட்கின்றன. அவர்கள் நினைப்பது தவறு என்று நிரூபிப்பதற்காக ஹெல்பேஜ் இந்தியாவே அவர்களுக்கு சுழல் நிதியை மானியமாக வழங்கி, குழுக்கள் வெற்றிகரமாக செயல்பட வழி செய்து கொடுத்திருக்கிறது. இப்போது ஒரு சில வங்கிகளுடன் கடனுதவிக்கு பேச்சு வார்த்தை நடக்கிறது.

சபாஷ் சீனியர் சிட்டிசன்ஸ்!

சந்திப்பு, படங்கள் :
எஸ்.சந்திர மௌலி



* புருஷோத்தமன்



* பூரணி, ராதா

மட்டுமில்லை; எங்கள் வருவாயிலிருந்து பொங்கல் சமயத்தில் உறுப்பினர்களுக்கு ஐந்நூறு ரூபாய் (டிவிடெண்ட்) கொடுக்கிறோம். கடந்த இரண்டு வருடங்களாக அந்தப் போனஸ் தொகையில் இருநூறு ரூபாயைப் பிடித்துக்கொண்டு, ஓர் இன்ஷ்யூரன்ஸ் திட்டத்தையும் அமல்படுத்தி இருக்கிறோம். அதன்படி எந்த ஓர் உறுப்பினர் மரணம் அடைந்தாலும் உடனடியாக அவரது குடும்பத்துக்கு ரூ.7500 தரப்படும் என்று பெருமையான குரலில் பேசுகிறார் நானமேடு கிராம முதியோர் சுய உதவிக் குழுக்களின் கூட்டமைப்பு தலைவர் புருஷோத்தமன்.

மகாத்மா காந்தி குழுவைச் சேர்ந்த பாட்டி பூரணி அவரைவிட வயதான மூதாட்டியை அறிமுகப்படுத்தி, "இவருக்கு ஆதரவளிக்க யாருமில்லை; முதியோர் பென்ஷனுக்கு அலையாய் அலைந்து சோர்ந்து போய் விட்டார். இன்று இவருக்கு எங்கள் சுய உதவிக் குழுக்களின் கூட்டமைப்பு சார்பில் மாதாமாதம் 15 கிலோ அரிசி, பருப்பு, எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை, புளி, மிளகாய், மஞ்சள் தூள் என்று மொத்தம் பதினான்கு பொருள்களை இலவசமாக வழங்குகிறோம்" என்கிறார்.

"இந்தக் கிராமத்தில் சுய உதவிக் குழு கூட்டமைப்பு 14 முதியோர்களை பராமரிக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. இதுபோலவே மொத்தம் 52 கிராமங்களில் முதியோர் சுய உதவிக் குழுக்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. அந்தந்த கிராமக் கூட்டமைப்புகள் அவர்களுடைய கிராமத்தில் குறைந்தது பன்னிரண்டு முதியோர்களையாவது பராமரிக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்" என்கிறார் ஹெல்பேஜ் இந்தியாவின் மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளரான ராஜலக்ஷ்மி.

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!

30 ஆண்டு மலர்



கவிதை



நிறுத்தக் குறிகள்!

அடைப்புக்குறியாய்
அன்னையவள் அணைப்பிலே
ஆடி மகிழ்ந்தது ஐந்து வரை. ( )

ஆச்சர்யக் குறியாய்
நிமிர்ந்த நன்னடையுடன்
கல்யாணக் காலம் வரை. !

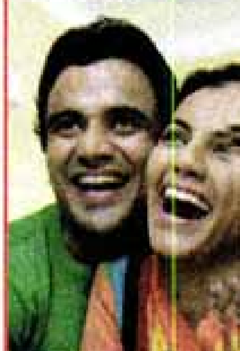
காற்புள்ளியானது
காதலனைக் கைப்பிடித்து
காரியம் யாவினும் கைகொடுத்து
சற்றே வளைந்ததால். ,

அரைப்புள்ளியாக்கியது
குடும்பமும் குழந்தைகளும். ;

கேள்விக்குறியாய்
முதுமை வந்தது,
முதுகும் வளைந்தது. ?

முற்றுப்புள்ளியாய்
மரணம் வரும் வரை
இந்தக் கேள்விக்கு பதிலேது? .

- மீனாட்சி பட்டாபிராமன்,
பழங்காநத்தம்









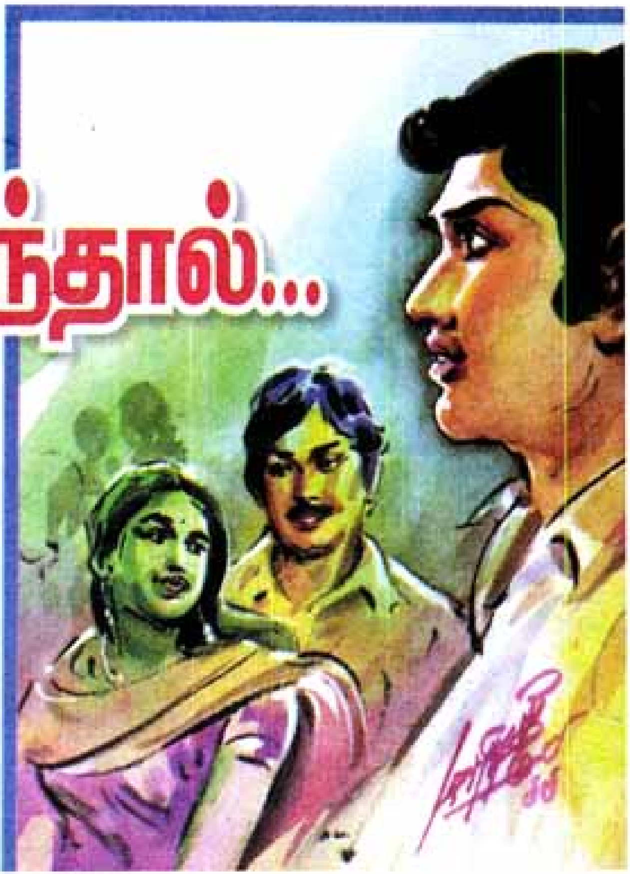
முதிர்ச்சி இருந்தால்...

மாற்றங்களை மறுக்காதீர்

எத்தனை வயதானால் முதுமை என்று யாராவது சொல்ல முடியுமா? வயதுக்கும் முதுமைக்கும் அதிக சம்பந்தமில்லை. மாற்றங்களை எப்போது நம் மனம் மறுதலிக்கிறதோ... மாறுவதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இறுகிப் போகிறதோ... அப்போது அந்தக் கணத்திலிருந்து நம் முதுமை ஆரம்பம் ஆகிவிட்டது. மாற்றங்களுக்காக ஏங்குவது இளமையின் உயிர்ப்பு. மறுப்பது முதுமையின் சலிப்பு. இதற்கும் வயதுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை.

உலகத்தில் எல்லாமே மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. தண்ணீர் காசுக்கு விற்கப்படுகிறது. கோவில்களில் சாமி பார்க்க டிக்கெட் கொடுக்கப்பட்டு, காசுக்கேற்ற தொலைவில் மக்கள் நிறுத்தப்படுகிறார்கள். ஆண்கள் பூப்போட்ட வண்ண வண்ண சட்டை போட்டுக் கொள்கிறார்கள். வெள்ளை நிறப் புடைவைகளைச் சுமங்கலிப் பெண்கள், விருப்பமுடன் கட்டிக் கொள்கிறார்கள். கோயில் கருவறைகளில் கூட வீட்டு விலக்கான பெண்கள் பூஜை செய்யலாம் என்ற பழக்கம் நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டது. ஆணும் பெண்ணும்தான் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று சட்டமோ சமூகமோ கட்டாயப்படுத்த முடியாது என்று நீதிமன்றங்கள் உதடு திறந்து விட்டன.

குழந்தைகளின் பள்ளிக்கூட வசதிக்காகப் பெற்றோர்கள் வீடு மாறவும் வேலை மாறவும் ஊர் மாறவும் கூட தயாராகிவிட்டார்கள். 'பேக்கரி ரொட்டி ஆஸ்பத்திரி அயிட்டம்' என்பதிலிருந்து சம்பாதிக்கும் தம்பதியரின் சரியான சாப்பாடு என்று பதவி உயர்வு பெற்று விட்டது. தினை, கம்பு, சோளம் என்பவை வறுமையாளர்கள் வயிறு நிரப்பும் தானியங்கள் என்ற அவமானம் நீங்கி பணக்காரர்களின் சர்க்கரை கொழுப்பை, சமன் செய்யும் சகா என்று வெகுமானம் பெற்று விட்டது. கணினி சங்கீதம் வாசிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்கிறது. ஃபிலிம்



முதுமையை வெல்லலாம்!

சுகி சிவம்



இன்றியே கேமரா புகைப்படம் எடுக்கிறது. அழிக்கிறது. யாரை வேண்டுமானாலும் அழகாக்கிக் காட்டுகிறது.

ஆக நல்லதும் கெட்டதுமாக, அல்லது நல்லது கெட்டது என்றெல்லாம் எதுவுமில்லை என்பதாக ஏகப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கின்றன. மாறிக் கொண்டே இருப்பதுதான் மாறாத விதி என்பதை உலகம் உச்சரித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது.

மாற்றங்களை மறுப்பவர்களை உலகமே மறுத்து விடுகிறது. இந்த நிலையில் மாற மறுத்தால் முதுமை சுமை. மாறாவிட்டாலும் மாற்றங்கள் இயல்பானவை, தவிர்க்க முடியாதவை என்பதை ஒப்புக் கொண்டு விட்டால் முதுமை மற்றொரு வாழ்க்கை. அல்லது வாழ்வின் இன்னொரு பக்கம்.

வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் இங்கிலாந்தின் பிரதமர் பதவி முடிந்து ஓய்வில் வீட்டில் இருந்த காலம். தோட்ட வேலையைப் படுகுஷியாகச் செய்து கொண்டிருந்தார். அவரைப் பார்க்க வந்த பத்திரிகையாளர் ஒருவர் அப்போது பதவியில் இருந்த பிரதமரின் நிர்வாகம் பற்றி ஏதோ ஒரு கேள்வி கேட்டார். வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் சிறிது யோசித்துவிட்டு, "இதோ பாருங்கள்... இப்போது



எனக்கு இரண்டே இரண்டுதான் தெரியும். ஒன்று தோட்டக் கலை.. மற்றொன்று பைபிள்.. இவை இரண்டையும் மிக ஆர்வமாகப் படிக்கிறேன். நடைமுறைப்படுத்துகிறேன். சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். அவற்றில் என்ன வேண்டுமானாலும் கேளுங்கள்... சொல்லுகிறேன். இப்போது யார் பிரதமர்? என்ன நடக்கிறது? என்ன சட்டம்

போட்டார்கள்? என்ற முட்டாள்தனமான விஷயங்களில் எனக்கு எந்த அக்கறையும் இல்லை'' என்றார். நம்ப முடிகிறதா?

முதுமை துன்பம்

மருமகளுக்குப் பேரன் பிறந்த பிற்பாடும் மருமகள் என் பேச்சைக் கேட்டால் என்ன என்று புலம்பும் பாட்டிமார்களுக்கும் பக்குவம் வர வேண்டும்.

மருமகளுக்குச் சமைக்கத் தெரியவில்லை என்று புகார் சொல்வதை விட்டுவிட்டு, சம்பாதிக்கத் தெரிகிறதே என்று வியக்கலாம். இன்று சமையலே அவசியமில்லை என்றாகிவிட்ட பிறகு சமையல் தெரிந்தால் என்ன? தெரியாவிட்டால் என்ன?

'அந்தக் காலத்துல நான் பண்ணின பருப்புசிலி மோர்க் குழம்பு, மாதிரியா இருக்கு... இவ பண்றது' என்று மகளையோ பேத்தியையோ ஆராய வேண்டாம். அந்தக் காலத்து ருசிமிக்க பருப்பு, புளி, வெல்லம், ஏன் தண்ணீர் இவை எதுவுமே இந்தக் காலத்தில் இல்லை. பருப்பு பருப்பாக இல்லாதபோது பருப்பு சிலி மட்டும் பழைய காலத்துப் பருப்பு சிலியாக வருமா என்ன? எல்லா ஊர்களிலும் ரசாயனம் மாறிவிட்டது! நாம் மட்டும் மாற மறுத்தால் நமது இருப்பிடத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியாது.

வயதாக வயதாக மறதி மறக்காமல் வந்துவிடும். பாத்ரூம் போய்விட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றாமல் வந்திருப்போம். கை மறதியாகக் கண்ணாடி, பத்திரிகை, சில்லறை ரூபாய்களை எங்கெங்கோ வைத்துவிடுவோம். மருந்து சாப்பிட்டோமா இல்லையா என்பதுகூட ஞாபகம் வராது. ஏன் காப்பி கொடுத்ததுகூட நினைவில் இருந்து வழுக்கி இருக்கும். இவை இயற்கையின் பரிசுகள். இதை முற்றிலும் மறந்துவிட்டு பிறரைக் குற்றம் சொல்வது, தன் ஞாபகத் திறனைத் தானே பாராட்டிக் கொண்டு வேலைக்காரியைத் திருடி என்பது, தன்னைப் புறக்கணிப்பதாக அவமதிப்பதாகப் புலம்புவது - தவறு! முதுமை வேறு... முதிர்ச்சி வேறு. முதுமை துன்பம். முதிர்ச்சி இன்பம். அது பக்குவத்தின் அடையாளம்.

எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றம் தரும்!

மற்றவர் என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி எப்போதும் கால அட்டவணை போடும் முதியவர்கள் துக்கத்திலிருந்து மீளவே முடியாது. அதே போல் முப்பது நாற்பது வருடங்களுக்கு முன் தன் ஆட்சிக் காலத்தில் வீடு நடந்ததுபோலவே இப்போதும் நடக்க வேண்டும்



அஞ்சுகம் (செருப்பு கடை வைத்திருப்பவர்):

'**நா**னும் எம்புள்ளயும் இங்கிட்டு தான் பதினைந்து வருஷமா செருப்பு கடை போட்டிருக்கோம். மழ அடிச்சாலும், வெயில் அடிச்சாலும் நம்ம செருப்பு தொழிலுக்கு என்னிக்குமே மவுசு கூடிகிட்டே தாங்க போவும். செருப்பு வித்தே அஞ்சு பொண்ணுங்களுக்கும் கண்ணாலமும் கட்டிக் கொடுத்துட்டேன்.

60 + வயதினிலே...

என்கிற எதிர்பார்ப்பு நிச்சயம் உங்களுக்கு ஏமாற்றம் தரும். priority என்கிற முன்னுரிமை உங்களிடமிருந்து அடுத்த மற்றும் அதற்கும் அடுத்த தலைமுறைக்கு மாறி இருக்கும். எட்டு மணிக்கு இரண்டாவது காப்பி குடித்த உங்கள் முப்பதாண்டுக்கால பழக்கம் எட்டு பத்தானதும் உங்களைக் கோபமடையச் செய்யும். ஆனால் 8.15க்குள் பிள்ளையைப் பள்ளியில் கொண்டு விடும் உங்கள் மருமகளுக்கு உங்கள் இரண்டாம் காப்பி முன்னுரிமைக்குரிய முக்கிய பிரச்னை அல்ல. இரண்டாம் காப்பியை விட்டால் நீங்க புத்திசாலி. முதல் காப்பியையே விட்டால் ஞானி. எட்டுக்கோ எட்டரைக்கோ எப்போது கிடைத்தாலும் குடித்துக் கொண்டால் நீங்கள் சாமர்த்தியசாலி. விடமாட்டேன் என்றால் உங்களை அவர்கள் விடவேண்டி வரும்! மற்றவர் கோணத்தில் இருந்து பிரச்னையைப் பார்ப்பது முதிர்ச்சி. தன் கோணத்தில் இருந்து மட்டுமே பார்ப்பது முதுமை!



ஐம்பதுக்குப் பிறகு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வருடமும் போனஸ். அறுபதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு மாதமும் போனஸ்... எழுபதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு வாரமும் போனஸ்... எண்பதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு மணித்துளியுமே போனஸ்தான்!

நீங்கள் எந்த மகன் அல்லது மகள் வீட்டில் தங்கியிருக்கிறீர்களோ அவர்களைப் பற்றிய குறைகளை வந்த மகன் அல்லது மகளிடம் சொல்வதைத் தயவு செய்து விடுங்கள். அதன் மூலம் உங்கள் அஸ்திவாரத்தை நீங்களே அசைக்கிறீர்கள். பிடிக்கவில்லை என்றாலும் அவர்களைப் பற்றி பேசுவதையே தவிர்த்து விடுங்கள். அதுதான் சிறந்தது.

முதுமையும் அழகானதே!

தனக்கு வயதாகிவிட்டது என்ற உண்மையை ஒப்புக் கொள்ள மறுப்பது நரகம். இளைஞர்கள் செய்யும் ஒப்பனைகள், செயல்கள், சேட்டைகள், உடை அலங்காரங்களை நானும் செய்வேன் என்பதன் மூலம் நீங்கள் கேலிப் பொருளாகி விடுவீர்கள். அப்படி இருக்க முடியவில்லையே என்று ஏங்குவது முதுமை. அப்படி இருக்க முடியாது. கூடவும் கூடாது என்கிற விவேகமே முதிர்ச்சி. இளமையை, அழகை இழக்கிறோமே என்கிற பயமே அவசியமற்றது. முதுமையும் அழகானதே! அதன் சாந்தம் கம்பீரமானது.

இளமையானவர்களால் எப்போதுமே சுலபமாகப் பிறரது கவனத்தைக் கவர முடியும். முதியவர்களால் அது முடியாது. அதனால் முதியவர்கள் எப்போதும் தங்களது அசௌகர்யங்களை வெளியிட்டு பிறர் கவனத்தை ஈர்க்க நினைப்பார்கள். பிறரது கவனத்தை ஈர்த்து எனக்கென்னாகப் போகிறது என்று தெளிந்து தனிமையின் ஆனந்தத்தை உணரப் பழகிவிட்டால் முதுமை தெய்விகம் ஆகிவிடும். கடவுள் தனியாகத்தானே இருக்கிறார். அப்படி நாமும் தனிமையை இன்பமாக்கிக் கொண்டால் முதுமை பாரம் அல்ல... பரம்...

ஓவியத்தின் கடைசி தீட்டல் முதுமை!

ஓர் ஓவியம் எப்போதுமே கடைசி ஒன்றிரண்டு கோடுகளால் அல்லது தூரிகையின் தீட்டுதலால் பளிச்சென்று உயிர் பெற்றுவிடும். கோயிலில்கூட சாமி சிலைக்குக் கடைசி கட்டமாகத்தான் சிற்பி கண் திறப்பு என்கிற கடைசி தீட்டல் கொடுப்பார். அதுபோல் வாழ்வு என்ற

ஓவியத்தின் கடைசித்தீட்டல் முதுமை. அதை அழகாக மிக மிக அழகாகச் செய்ய முயல்வதே மனமுதிர்ச்சி அறிவு முதிர்ச்சியின் அடையாளம். வயதாவது வேறு. வளர்ச்சிவேறு. முதுமை வயதாவதன் அடையாளம் இல்லை. வளர்ச்சியின் அடையாளம். வயதானால் தளர்ச்சி. வளர்ந்தால் மகிழ்ச்சி... இது இயற்கையின் இரகசியம்.

நான் படித்த ஒரு பொன்மொழி: 'வயதாகிவிட்டதே என்று வருத்தப்படாதீர்கள். இப்படி வருத்தப்படுகிற வாய்ப்பே பலருக்குக் கிடைப்பதில்லை என்று நினைத்து சந்தோஷப்படுங்கள்' என்ன அழகான அனுபவ மொழி பாருங்கள். நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள். ஐம்பதுக்குப் பிறகு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வருடமும் போனஸ். அறுபதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு மாதமும் போனஸ்... எழுபதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு வாரமும் போனஸ்... எண்பதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு மணித் துளியுமே போனஸ்தான்!



நான் தியாகம் செய்திருக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தை அவர் தியாகம் செய்யாதவரை அவர்கள் துன்பங்களிலிருந்து துக்கங்களிலிருந்து விடுதலை அடைய முடியாது!

தியாகத்துக்குக் கணக்கு எதற்கு?

பெரியவர்கள் நிச்சயம் பெரியவர்கள்தான். கண்டிப்பாக அவர்கள் குடும்பத்துக்காக, ஏகப்பட்ட தியாகங்களைச் செய்திருப்பார்கள். நிச்சயம் அவர்கள் எத்தனையோ சுகங்களை, நன்மைகளை, இழந்திருப்பார்கள். சந்தனம் போல் தங்களை இழைத்துக் கரைத்து தங்கள் வாரிசுகளை மணக்க வைத்திருப்பார்கள். இவை எல்லாமே உண்மைதான்.

ஆனால், இத்தனை தியாகங்கள் செய்த அவர்கள் ஒன்றே ஒன்றை மட்டும் தியாகம் செய்யமாட்டார்கள். நான் தியாகம் செய்திருக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தை அவர் தியாகம் செய்யாதவரை அவர்கள் துன்பங்களிலிருந்து துக்கங்களில் இருந்து விடுதலை அடைய முடியாது. தியாகம் செய்திருக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தைத் தியாகம் செய்துவிட்டால் பிறகு எல்லாமே இன்பம்தான்.

எந்தத் துறவியாவது நான் பொன்னைவிட்டேன், பொருளை விட்டேன், மாட மாளிகையை விட்டுவிட்டு வந்தேன் என்று வருபவர் போகிறவரிடம் எல்லாம் சொல்லிக் கொண்டிருப்பானா? சொன்னால் அதெல்லாம் அவனுக்குள் அப்படியே இருக்கிறது என்று தானே அர்த்தம்? காய் கனியாகவில்லை என்பது தானே உண்மை. பகவான் ராம கிருஷ்ணரிடம் ஒருவன் வந்து உங்களுக்கு என் காணிக்கை ஆயிரம் பொற் காசுகள் என்று வைத்தான். நிஜமாகவே எனக்கு இவை தரப்பட்டனவா என்றார். ஆம் என்றான். அப்படியானால் இதைக் கொண்டு போய்க் கங்கையில் கொட்டி விட்டுவா என்றார். அந்த மனிதனால் அது முடியவில்லை. வேதனையோடு ஒவ்வொன்றாகத் தடவித் தடவி ஆற்றில் போட்டான். பின்னால் வந்த இராம கிருஷ்ணர் 'முட்டாளே பணத்தைச் சேகரிக்கும்போது எண்ணிக் கொள்வது நியாயம். தியாகம் செய்யும்போது ஏன் எண்ணுகிறாய்? தியாகத்துக்குக் கணக்கு எதற்கு?' என்றார். தியாகத்தின் கணக்கை துறந்தால் நீங்களும் துறவிகள்தான்.

கலக்க வருதுப்பா

கல்கி

ரீடர்ஸ் கெட் ரெடி

திருநெல்வேலி மாவட்ட வாசகர்களே...
படைப்பாளிகளே... சமூகநல ஆர்வலர்களே...

உங்களைத் தேடி வருகிறது கல்கி டீம்...

- உங்க ஊரைப்பத்தி அல்வா மாதிரி இனிக்கிற வரலாறு இருக்குமே...
- கட்டபொம்மன் மாதிரி கம்பீரமான மாமனிதர்கள் யார்யார் பிறந்திருக்கிறார்கள்?
- தாமிரபரணி ஆற்றைப் போல ஈரமான டூரிஸ்ட் ஸ்பாட் எது?
- குற்றாலச் சாரலைப் போல குளுகுளு செய்திகள் கொடுங்க...
- அரிவாள் மாதிரி பயமுறுத்தும் பிரச்னைகள் என்னென்ன?
- பாளையங்கோட்டை ஜெயில் மாதிரி பாரம்பரியச் செய்திகள் இருக்குமே...
- நவ திருப்பதி மாதிரி ஆன்மிகத் தலங்களை எழுதலாமே...
- டி.கே.சி. வட்டத்தொட்டி மாதிரி என்னென்ன இலக்கிய நிகழ்வுகள் நடக்குது?

வாசகர்களே...

எழுதி அனுப்புங்க... உங்கள் தகவல்கள்... இதழ்களுக்கு ஆதாரம்!

விவரங்கள் எதிர்ப்பக்கத்துல இருக்கே!



ஆமாம்! உங்கள் திருநெல்வேலி மாவட்டத்துக்கு 'கல்கி' டீம், நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்!

சில சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்பு மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்). பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின்.... பிரச்னைகளுக்கு - ☑ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலா தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☑ நியூஸ் ஏந்தி பவன்

சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☑ வேடந்தாங்கல்

நகைச்சுவைக்கு - ☑ ஜோக் ஃபால்ஸ் என்றவாறு கூப்பனில் ☑ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசி தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

வர்றோம்!

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 15.02.2010

கலக்க வருதுப்பா கல்கி
திருநெல்வேலி மாவட்டம்

☐ நியூஸ் ஏந்தி பவன் ☐ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்
☐ வேடந்தாங்கல் ☐ ஜோக் ஃபால்ஸ்

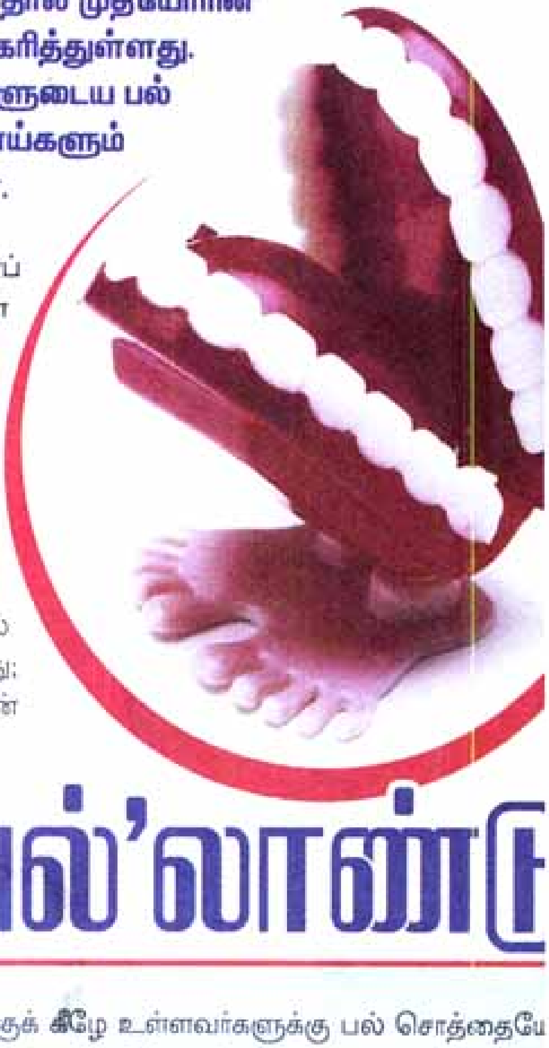
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க...
நாங்க உடனே ரோடு போடறோம்!



நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் பற்களின் ஆரோக்கியம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதிலும் முதியோரின் ஆரோக்கியத்தில் இப்பங்கு மிக மிக அதிகம்.

இந்திய மக்களின் ஆரோக்கிய கவனிப்பு மேன்மேலும் சிறப்படைந்துள்ளதால் முதியோரின் ஆயுட்காலம் அதிகரித்துள்ளது. இதனால் அவர்களுடைய பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் அதிகரித்துள்ளன.



முதியோரிடத்தில் தங்கள் பற்களைப் பற்றிய பல தவறான நம்பிக்கைகள் நிலவுகின்றன.

* கடைவாய்ப் பற்களை இழந்தால் பாதிப்பு ஏதுமிராது. அதனால் அவற்றை ரீ-ப்ளேஸ் செய்யத் தேவை இல்லை.
* வயதானால் பற்கள் விழுவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. மிச்சமிருக்கும் பற்களைக் கொண்டே சாப்பிட முடியும்.
* ஒன்றிரண்டு பற்களை இழந்தால் அவற்றை ரீ-ப்ளேஸ் செய்ய இயலாது; எல்லாப் பற்களும் விழுந்த பிறகுதான் செயற்கை பல் செட்டைப் பொருத்திக் கொள்ள இயலும்.

இதெல்லாமே களையப்பட வேண்டிய தவறான எண்ணங்கள்.

'பல்'லாண்



பற்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள்!

நாற்பது வயதுக்குக் கீழே உள்ளவர்களுக்கு பல் சொத்தையே மிக அதிக அளவில் காணப்படும் பல் பிரச்னையாக இருக்கும் 50 - 60களில் ஈறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களே மேலோங்கிக் காணப் படும். சில பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் காலத்தில் திடீரென்று பற்கள் சொத்தை ஆகலாம்.

முப்பதுகளைக் கடந்த பெண்கள் கால்சியம் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். இவ்வயதுள்ள பெண்கள் பலர் தங்கள் பற்களில் இடையே சந்துக்கள் உண்டாகி உள்ளதாக பல் மருத்துவமனைக்கு வருவர். இது கால்சியம் சத்துக் குறைபாடினால்



வயது அதிகமாக அதிகமாக உணவு செரிக்கும் திறன் குறைந்து கொண்டே வரும். உணவைச் சரியாக மெல்லாமல் விழுங்கினால் இது இன்னும் மோசமாகி விடும்.

உணவு செரிமானத்தின் முதல்படி, வாய்தான். உணவை நன்றாக மென்று உமிழ் நீரோடு கலந்தால்தான் செரிமானம் சரியாக நடைபெறும். சொற்பப் பற்களிருந்தால் இது சாத்தியமில்லை. எந்தவொரு பல்லை இழந்தாலும் அது ரீ-ப்ளேஸ் செய்யப்பட வேண்டும். எந்த வயதிலும் முழு எண்ணிக்கையிலான பற்கள் தேவை என்பதைத் தெளிவாக உணரவேண்டும்.

தேவையான பற்கள் இல்லாத காரணத்தால் பல முதியோர்கள், காய்கறி, பழங்கள் போன்ற சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ணாமல் தவிர்த்து விடுகின்றனர். இது அவர்களது உடல் நலத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். பற்கள், உணவை மெல்லுவதற்கு மட்டும் தேவைப்படுபவை அல்ல; முன்பற்கள் உச்சரிப்புக்கும், தோற்றத்துக்கும் மிக முக்கியம். முன் பற்களை இழந்த முதியோர், அவற்றை செயற்கையாகப் பொருத்திக் கொள்ளும்போது தன்னம்பிக்கையும், வாழ்க்கையில் பிடிப்பும் கொள்கின்றனர்.

இழந்த பற்களைச் செயற்கையாகப் பொருத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைப் பார்த்தோம். செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்துவது எப்படி என்று இனி பார்ப்போம்.

★ கழற்றி மாட்டும் வசதியுள்ள செயற்கைப் பற்கள். (Removable Dentures)

இம்முறையில் ஒரு பல்

வாழ்க!



டாக்டர் ரஞ்சனி ஐயர்

வரும் கோளாறு. கால்சியம் சப்ளிமென்ட் இதனைத் தடுக்க உதவும்.

ஈறு நோய்களையும், பல் சொத்தையையும் அலட்சியபபடுத்தினால் பற்களை இழக்க நேரிடும். இழந்த பற்களை செயற்கை முறையில் பொருத்த முடியும் என்றாலும், இயற்கையான பற்கள் இருப்பதே சிறந்தது.

எந்த வயதினராக இருந்தாலும், பல் மருத்துவரை ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அணுகி, ஆலோசனை பெறுவது மிக அவசியம். இவ்வாறு செய்வதினால், பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை ஆரம்ப காலத்திலேயே கண்டறிந்து, சிறந்த சிகிச்சை பெற முடியும்.



இது லேட்டஸ்ட் மருத்துவ நுட்பம். இம்முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கைப் பற்கள் அதிகப் பிடிமானம் உள்ளவை. கடினமான பொருள்களையும் தைரியமாக உண்ணலாம். பார்ப்பதற்கும் மிக இயற்கையாக இருக்கும்.

பழைய முறையில் கீழ் தாடைப் பற்கள் பிடிமானம் இல்லாமல் ஊசலாடி இருக்கும் BPS முறையில் செய்யப்பட்ட செயற்கைப் பற்கள் இவ்வாறு இல்லாமல் அழகாகப் பொருந்தி இருக்கும்.

★ **கழற்றத் தேவையேயில்லாத செயற்கைப் பற்கள் (Fixed Dentures)**

இம்முறையில் இழந்த பற்களை, பக்கத்தில் உள்ள பற்களின் துணையோடு நிலை

முனியம்மா (ஜோசியம்):

நம்ம கிட்ட வர்றவங்க எல்லாருமே காதல் ஜோடி தான். 'நாங்க ரெண்டு பேரும் கல்யாணம் கட்டிப் போமா'ன்னுதான் கேக்குங்க. 'உங்கக் காதல்ல உறுதியா இருந்தா உங்கக் கல்யாணம் நிச்சயம் நடக்கும். நான் என்ன குறி சொல்றது'ன்னு அவங்களாண்ட கேப்பேன். நிறைய காதல் ஜோடிங்க கல்யாணம் கட்டிக்கிட்டு என்ன பாக்க வர்றதும் உண்டு.

1 + வயதினிலே..

அல்லது எல்லாப் பற்களையும் பொருத்த இயலும். சில பற்களை மட்டுமே இழந்தவர்களுக்கு இம்முறையில் மிகவும் இலகுவாகவும், விரைவாகவும், விலை குறைவாகவும் செய்ய இயலும்.

ஆனால், தினமும் பற்களைக் கழற்றி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்; இரவில் கழற்றி வைக்க வேண்டும் என்பதால் இவ்வகை பல்செட் மிகவும் அசௌகரியமானது.

பல்லே இல்லாத முதியோர்களுக்கு கம்ப்ளீட் டென்சேர்ஸ் எனப்படும் முழு பல் செட்டைப் பொருத்த வேண்டும். இதில் இரண்டு வகை உண்டு.

1.Conventional complete Dentures

இது பல வருடங்களாக உள்ள முறை

2. BPS Dentures

யாகப் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

இப்பற்களைக் கழற்றிக் கழுவ வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால், பல் எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்களுக்கு இம்முறையில் பற்கள் பொருத்த இயலாது.

★ Implant Dentures: இம்முறையில் தாடையில் பற்களை இழந்த இடங்களில் Titanium Screws Implant எனப்படும் அறுவை சிகிச்சைமூலம் தாடை எலும்பில் ஸ்க்ரூக்களைப் பொருத்தி அவற்றின் மேல் செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தப்படும்.

ஒரே பல்லோ அல்லது சில பற்களோ அல்லது முழு பல் செட்டையும் இம்முறையில் நிலையாகப் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு பொருத்தப்பட்ட பற்களைக் கழற்றிக் கழுவ வேண்டிய அவசியமில்லை.





எடுக்க எடுக்க குறையாமல் வருமளவுக்கு நம் நாட்டில் ஆன்மிக விஷயங்கள் பெருகிக் கிடக்கின்றன. அதை எடுத்துச் சொல்லத்தான் ஒருவருக்கும் நேரம் இருப்பதில்லை. முதியோர்களை மனத்தில் கொண்டு தமிழில் நல்லதொரு பக்தி சானல் ஆரம்பிக்கலாம். சீனியர் சிட்டிசன்களுக்கு கவலையும், டென்ஷனும் குறைவதால் இது ஒரு வரப்பிரசாதம்தான்.

– விசாலம், அண்ணாநகர்

“உங்கப்பா செல்லம் கொடுத்தே உங்களை குட்டிச் சுவராக்கிட்டார். உங்கம்மா செய்யறது எதுவுமே சரியில்லையென்று” கணவரிடம் அங்கலாய்க்காமல், வயதானவர்களை அரவணைத்துச் சென்றால் குடும்பத்தில் குதூகலம் பெருகுமே!

– குந்தவை, சென்னை

வயது ஆக, ஆக முதியோர்களுக்குத் தங்களைப் புறக்கணிக்கிறார்களோ என்ற எண்ணம் ஏற்படுவது இயற்கை. அதனால், நாம் எந்த ஒருமுக்கியமான தீர்மானம் மேற்கொண்டாலும், பெரியவர்களிடம் ‘இப்படி செய்யலாம் என்று இருக்கிறேன் சரிதானே?’ என்று கேட்டாலே போதும். அவர்கள் மன ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் உற்சாகமாக ஜொலிப்பார்கள்.

– டி.இந்திரா, சிட்லபாக்கம்

வயதானவர்கள் இரவு நேரங்களில் டார்ச் லைட், டெலிஃபோன், மொபைல் இவற்றைப் பக்கத்திலேயே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவசரத் தேவைக்குக் கையாள அவற்றின்மேல் ரேடியன்ட் ஸ்டிக்கர் ஒட்டி வைக்கலாம். இருளிலும் பளபளத்து எளிதில் எடுக்க இயலும்.

– கி.மஞ்சுளா, திருவாரூர்

முதியோர்களுக்கு பரிசு தர விரும்பினால், அவர்களுக்குப் பிடித்தமானவற்றைக் கேட்டு வாங்கிக் கொடுக்கலாம். எல்லோருக்கும் கேட்கும் சக்தி குறைந்து விடுவதால், காது மிஷின், மூக்குக் கண்ணாடி, மாத்திரை வைக்க பர்ஸ் போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுக்கலாம்.

– மாலதி, உல்சூர்

வயதானவர்களுக்கு டி.வி.யில் சவுண்ட் (ஆடியோ) அதிகமாக வைத்தால்தான் புரியும். தனி அறை, தனி டி.வி. இருந்தால் சமாளிக்கலாம். அல்லது இப்பொழுதெல்லாம் டி.வி.யிலிருந்தே ஸ்பீக்கர் மூலம் காதில் அணிந்து (அவர்கள் மட்டும் தேவையான சத்தத்தில் கேட்கும்படி) கொள்ளும் ஹெட் ஃபோன் உள்ளது. அதை வாங்கிக் கொடுக்கலாம்.

– நாராயணன், பெங்களூரு

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!



தேவையான பொருள்கள்

துணி, எம்பிராய்டரி ரிங், ஃபேப்ரிக் கலர்ஸ், ஃபேப்ரிக் க்ளூ, 3டி கிளிட்டர்ஸ், 3டி லைனர்ஸ், பிரஷ், வெல்வெட் துணி, ஃப்ராலிகா 3டி, லேஸ்,

அலங்கரிக்க:
ஸ்டோன், டிக்கி, முத்து மணி.







* கழுத்து பின்பகுதியில் தேவையான நெக்லஸ் டிசைனைக் கார்பன் ஷீட் வைத்து வரைந்துக் கொள்ளவும்.

* டிசைன் பகுதியை எம்ராய்டரி ரிங்கில் பொருத்தி, டிசைனின் உள்பகுதியில் ஸ்டோனை ஒட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு 3டி லைனரால் டிசைனின் மேல் அவுட்லைன் வரைந்துக் கொள்ளவும். நெக்ஸல் டிசைன் பிளவுஸ் தயார்!





பளபளக்குதே டிக்கி பிளவுஸ்!

30 ஆண்டு மலர்

துளசி கண்ணன்





* வெல்வெட் துணியை இதய வடிவில் கட் செய்து தேவையான இடங்களில் ஒட்டவும்.
* சுற்றிலும் 3டி கிளிட்டர்ஸ் கொண்டு அவுட்லைன் கொடுத்து அலங்கரித்து, ஓரங்களிலும் டிஸைனை வரையவும்.
* அப்ளிக் வொர்க் அழகாய் ஜொலிக்கும்.



* கார்பன் ஷீட் வைத்து தேவையான இடங்களில் (டாலர்) டிஸைனை வரைந்துக் கொள்ளவும்.
* ட்ரேஸ் செய்த டிஸைன் மீது 3டி அவுட் லைனர் கொண்டு வரையவும்.
* டிஸைனின் உள்பகுதியில் முத்து மணியை ஃபேப்ரிக் க்ளூ வைத்து ஒட்டி அலங்கரிக்கவும். முத்து முத்தாய் டாலர் டிஸைன் தயார்!





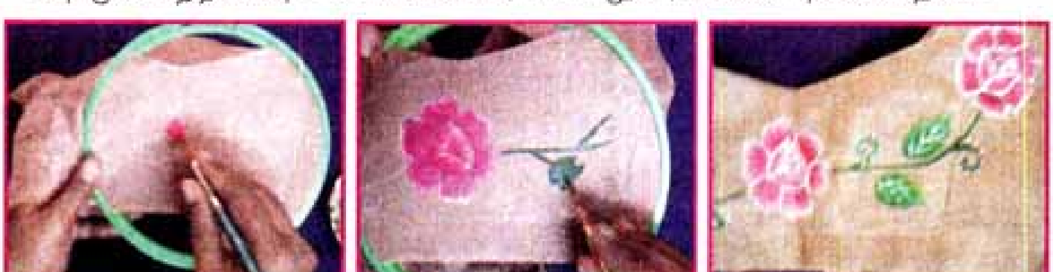
✱ லேஸைக் கத்தரித்து ஃபேப்ரிக் க்ளூ உதவியுடன் பிளவுஸின் ஓரங்களில் ஒட்டவும். ✱ ஆங்காங்கே பூவடிவ லேஸை ஃபேப்ரிக் க்ளூ உதவியுடன் ஒட்டி அலங்கரிக்கவும். ✱ அழகிய லேஸ் டிஸைன் தயார்!



✱ ஃபேப்ரிக் க்ளூ மூலம் தேவையான இடங்களில் (TIKKI) டிக்கி ஒட்டவும். ✱ ஃப்ராலிகா 3டி மூலம் அவுட்லைன் கொடுக்கவும். ✱ பளபள என ஜொலிக்கும் இந்த டிக்கி வொர்க்கை புடைவையிலும் செய்யலாம்!



✱ துணியில் தேவையான டிஸைனை ட்ரேஸ் செய்து கொள்ளவும். ✱ ட்ரேஸ் செய்த பகுதியை எம்பிராய்டரி ரிங்கில் பொருத்தி தேவைக்கேற்ப 3டி லைனர், ஃப்ராலிகா 3டி மூலம் நிறமிடவும். ✱ பளிச் எம்பிராய்டரி லுக் ரங்கோலி டிஸைன் தயார்!



✱ துணியில் டிஸைனை ட்ரேஸ் செய்யவும். ✱ டிஸைனுக்குத் தகுந்தபடி பிரஷ் உதவியுடன் ஃபேப்ரிக் கலர்ஸை நிறமிட்டு 3டி அவுட்லைனர் கொடுக்கவும். ✱ பெயிண்டிங் வொர்க் பிரிண்டட் போல் இருக்கும்.

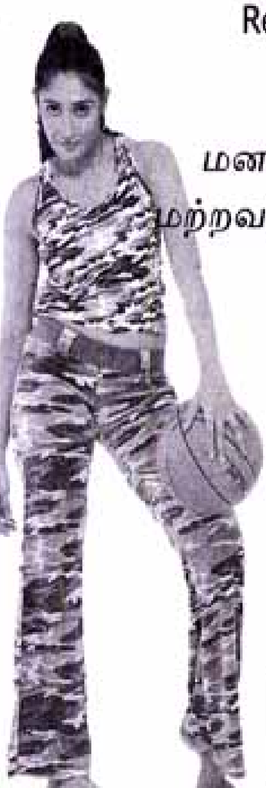
(தொடரும்)

உடல் பருமனில் இருந்து எளிதாக விடுதலை

Shape your Destiny by Shaping your Body

NO Medicines/NO Gym Exercises/Not even walking/NO Pain/ ONLY Comfort

Reasonable price / Only for ladies



அழகாகவும் கவர்ச்சியாகவும் விளங்க...

மனம் விரும்பும் ஆடைகளை அணிந்து மகிழ...

மற்றவர்களின் மதிப்பையும் பாராட்டையும் பெற...

உற்சாகத்துடன் வலம் வர...

ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேர்

உடல் பருமனால் ஏற்படும்

தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்க...

திருமணத் தடைகள் அகல..

குடும்பப் பிரச்சினைகள் தீர...

நோய்களில் இருந்து நிவாரணம் பெற...

சிறந்த இடம்

ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேர்

- தொப்பை, இடுப்பு, தொடை , கைகள் போன்ற குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் பருமன் குறைப்பு
- உடலுக்கு அழகான கவர்ச்சிகரமான வடிவமைப்பு
- இளமைத் தோற்றத்திற்கான **Face Lifting** எனப்படும் முக அழகிற்கான சிகிச்சை
- இம்போர்டெட் கருவிகள் மூலம் **Tapping, Toning** போன்ற நவீன சிகிச்சைகள்
- கண்களின் கீழுள்ள கருவளையங்கள் நீக்கம், உடல் பொலிவிற்கான மண் சிகிச்சை
- நெகடிவ் எண்ணங்களை நீக்கி பாஸிடிவ் எண்ணங்களை நிறுவும் கவுன்சலிங்
- **Stress** குறைய தியானம்
- உடல் மற்றும் மன நலத்திற்கான யோகாசன, பிராணாயாமப் பயிற்சிகள்
- கை தேர்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களின் நேரடி கவனிப்பு
- இழந்த உடல்பருமன் மீண்டும் வராமல் இருக்க **Follow UP Advice**



பலன் பெற்றோர் பலர்... நீங்களும் பலன் பெற அணுகுங்கள்....

Rishithaa Slim & Caare

இன்றே.... இப்போதே....

CHENNAI :
14/56, 1st Floor, Hill crest apartments
venkatanarayana road, T.Nagar
Chennai - 17.
ph : (044)24332838, 9444413224

ALSO IN COIMBATORE :
#32/1,Bharathi park
2nd cross street, Saibaba colony
Coimbatore
ph:0422-2452114,9884903059



அரை செஞ்சுரி பெண்ணா



குடும்பச் சுமைகளின் அழுத்தம் ஓரளவு குறையும் அந்த ஐம்பதுகளில், பெண்களின் உடலில்தான் எத்தனைப் பிரச்னைகள்? அவற்றைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன், (யூரோ கைனகாலஜிஸ்ட்) மற்றும் அவரது தாயார் டாக்டர் லக்ஷ்மி, (கைனகாலஜிஸ்ட்) இருவரையும் குணசேகரன் மருத்துவமனையில் சந்தித்தோம்.



கே: ஐம்பது வயதைக் கடந்த பெண்களுக்குப் பொதுவாக ஏற்படும் பெரிய பிரச்னை எது?

பெல்விக் ஃப்ளோர் எனப்படும் பெல்விக் பகுதி கீழிறங்குவதுதான். வஜைனா முடியும் இடத்தில் கனமாக இருக்கும். ஐம்பது வயதைக் கடந்த பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கக் கூடியது அடி இறக்கம்.

கே: பெல்விக் ஃப்ளோர் என்றால்...?

கர்ப்பப்பை, ஜீரண பாதை முடிவில் உள்ள உறுப்புகள், சிறுநீர்ப்பை இவற்றையெல்லாம் வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் உள்ள பெல்விக் தசைகள்தான் தாங்கிப் பாதுகாக்கின்றன. இவை பலவீனமடைந்தாலோ, சேதமடைந்தாலோ அடி இறக்கம் ஏற்படுகிறது. அப்போது, வஜைனா முடியுமிடத்தில் ஏதோ அடைப்பதுபோல, கனமாக இருக்கும். சிறுநீர்ப்பையோ, மலக்குடல் பகுதியோ, கர்ப்பப்பையோ இறங்கி விடும்.

கே: பெல்விக் தசை எதனால் சேதமடைகிறது?

முக்கியமாக நார்மல் பிரசவத்தின் போது ஏற்படக் கூடிய உடல் அயர்ச்சி, கர்ப்பப்பை அறுவை சிகிச்சை, உடல் பருமன்... இப்படி பல காரணங்கள்.

ஷார்...

30 ஆண்டு மலர்





கே: அந்தக் காலத்துப் பண்கள் பத்து பன்னிரண்டு ழந்தைகள்கூட பெற்றார் ளே... அவர்களுக்கு அடி றக்கம் பிரச்னை அதிகமாக ருந்ததில்லையே?

அந்தத் தலைமுறைப் பெண் ளுக்கு நிறைய உடல் உழைப்பு ருந்தது. வீட்டு வேலைகள் வர்களது தசைகளுக்கு ளகும் தன்மையும் உறுதியும் ந்தன. தரையில் அமர்வது, னிந்து பெருக்குவது போன் வை அவர்களுக்கு நல்ல உடற் யிற்சியாக இருந்தது. வயதும் டி இறக்கத்துக்கு ஒரு முக்கி க் காரணம். இதுவும் ஒரு வித ஹர்னியாதான்... இதை ப்ரோலாப்ஸ் ன்கிறோம். இதைக் குணப்படுத்த சில யிற்சிகள் இருக்கின்றன.

கே: மெனோபாஸ் பிரச்னைகள் பற்றி சொல்லுங்களேன்!

பெண்களின் முக்கிய ஹார்மோனான ஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பது நின்று விடுவதால் மெனோபாஸ் சமயம் அவர்களுக்கு உடல் ருமன், மலச்சிக்கல், ஆஸ்துமா போன் வை ஏற்படலாம். சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்தில் உலர்வு ஏற்பட்டு எரிச்சல் ஏற் படலாம்.

சில சமயம் மெனோபாஸ் நேரத்தில் த்தப் போக்கும் அதிகமாக இருக்கலாம். ாதவிலக்கு நின்று ஒரிரு வருடம் ழித்தும்கூட உதிரப் போக்கு தென்பட லாம். இதற்கெல்லாம் பயப்படத் தேவை யில்லை.

கே: அச்சமயம் பெண் களுக்கு அதிகக் கோபம் ஏற்படு கிறதே...

ஆமாம்! ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் குறைவதால் மெனோபாஸ் சமயத்தில் அதிகக் கோபம், எரிச்சல், மன அழுத் தம், தூக்கமின்மை ஏற்படும்... குடும்பத்தினர் அதைப் புரிந்துகொண்டு அனுசரணை யாக இருக்க வேண்டும். 45 வயதிலிருந்து 55 வயதுக்குள்



மெனோபாஸ் ஏற்படலாம்.

கே: ஐம்பது வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு முதுகுவலி ஒரு முக்கிய பிரச்னை ஆயிற்றே...?

தேவையான உடற்பயிற்சியின்மை ஒரு காரணம். உட்காரும், நிற்கும் பாஸ்ச்சர் ஒரு காரணம். சில சமயம், அறுவை சிகிச்சை மூலம் பிரசவம் ஆன பெண்கள்கூட, 'அனஸ்தீஷியா'வினால் முதுகுவலி ஏற்பட்டுவிட்டது என்று குறை சொல்வார்கள். அனஸ்தீஷியாவுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை... ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மூலம் இதைக் குணப்படுத்த முடியும்.



காங்கேயம்(கிளிஞ்சல்கள் வியாபாரம்):

எனக்கு எட்டுப் பசங்க.. எல்லாருக்கும் கல்யாணம் ஆகிடுச்சு.. நாம எதுக்கு தண்ட சோறு சாப்பிடணும் சொல்லுங்க? ஆண்டவன் ஒரு தொழிலை கை காமிச்சிருக்கான்.. எம் பொஞ்சாதி கண்ண மூடியதும் இந்தக் கடைய போட்டேன்.. என்னைக் காப்பாத்திக்க, இந்த வருமானம் போதுங்க.

கே: ஃபைப்ராய்ட்ஸ் எனப்படும் கர்ப்பப்பை, சினைப்பை கட்டிகள் மெனோபாஸ்க்கு அப்புறம் ஏற்படுமா?

கட்டிகள் ஐம்பது வயதுக்கு மேல் திடீரென வராது. மாதவிலக்கின்போது வெளியேறும் உதிரத்தில் ஒரு பகுதி, சிலருக்கு ரிவர்ஸ் ஆகி, கர்ப்பப்பையின் சுவற்றில் அடையக் கூடும். அப்படியே சினைப்பையிலும் சேரும். ஒவ்வொரு மாதவிலக்கின் போதும் இந்த உதிரம் சேர்ந்து சிறு சிறு கட்டிகள் ஆகும். பெண்களின் வயது, கட்டிகளின் அளவு, இருக்கும் இடம் இவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சை தரப்படும்.

கே: சாக்லேட் சிஸ்ட் என்கிறார்களே...

நான் சொன்ன மாதவிலக்கின்போது, கர்ப்பப்பை சுவற்றில் சேர்ந்த ரத்தக் கட்டிகள், ஒவ்வொரு மாதவிலக்கின் போதும், ஹார்மோன் காரணமாக தனித் தனியாகவே கர்ப்பப்பை போல செயல்பட்டு, உதிரப்போக்கு தரும். அப்போது வலி அதிகமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு கட்டியிலிருந்தும் உதிரம் சொட்டு சொட்டாய் சொட்டி வெளியேறும் உதிரப் போக்கும் பழுப்பு நிறமாக இருப்பதால் சாக்லேட் சிஸ்ட் என்கிறோம். இதற்கு அடினோமியாஸிஸ் (Adenomyosis) என்று பெயர். இவற்றின் அளவைப் பொறுத்து மாத்திரைகள் மூலம் கரைக்கலாம். ஹிஸ்டரெக்டமி அறுவை சிகிச்சையினால் கர்ப்பப்பை, சினைப்பையை அகற்றி விடலாம்.

கே: குழந்தை பிறக்காத பெண்களுக்கு ஐம்பது வயதுக்கு மேல் சர்விகல் கேன்சர் மார்பகப் புற்றுநோய் வர வாய்ப்புண்டா?

நிச்சயமாக இல்லை! பாரம்பரியமாகப் புற்று நோய் ஏற்படலாம். உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் போதும் வரலாம். தாய்ப்

பால் தராத பெண்களுக்கு, மார்பக புற்று நோய் வர வாய்ப்புண்டு. எதற்கும் முப்பத் தைந்து வயதுக்கு மேல் மமோகிராம் சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

கே: மூட்டுவலி 50 + பெண்களுக்கு மட்டுமே அதிகம் ஏற்படுகிறதே ஏன்? ஆண்களுக்கு அவ்வளவாக இல்லையே?

''பெண்களின் உடல் எலும்புகள் ஹார் மோனை வைத்துதானே அமைந்துள்ளன. மெனோபாஸ் நெருங்கும் நேரத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் நின்று விடுவதால் எலும்பு கள் வலுவிழக்கின்றன. அதனால்தான் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. இதற்கு கால்சி யம் மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கே: எலும்புகள் தேய்மானம் பற்றி...

வயதினிலே...

எலும்பு, அதன் இணைப்பு (ஜாயிண்ட்) அதைச் சுற்றி உள்ள கேப்ஸ்யூல், அதன் உள்ளிருக்கும் கார்ட்டிலேஜ் இவை இணைந்து இயங்கும் மெகானிசம் தான் நம் அசைவுகள். நம் நடை, உட்காரும், அசையும் பாஸ்ச்சர் (posture)களைப் பொறுத்து வயதாகும் போது இந்த கார்ட்டிலேஜ் தேய்ந்து போகிறது. சிறிய வயதில் இக்குறைபாடு ஏதாவது காயம், இன்ஃப்ளமேஷன் இவற்றால் ஏற்படலாம்.

கே: ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு சிறுநீர்க் கசிவு தொல் லையாக இருக்கிறதே?

இன்வாலண்ட்டரி லீக்கேஜ். இருமி னாலோ, தும்மினாலோ, சிரித்தாலோ சிறுநீர்ப் பையில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு சிறுநீர் கசியும். வயதானால்தான் சிறுநீர்க் கசிவு ஏற்படும் என்பது தவறான கருத்து. 'ஒஏபி' எனப்படும் ஓவர் ஆக்டிவ் பிளேடர் அதாவது அதிக வேலை செய்யும் சிறு நீர்ப்பையினால் ஏற்படுகிறதே தவிர வயதாவதால் மட்டும் அல்ல. இன்கான்டினன்ஸ் (incontinence) என்பது கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சிறுநீர் கசிய ஆரம்பித்து விடும் நிலை. இது உல கெங்கும் உள்ள பொதுவான பிரச்னை தான்.

கே: சிறுநீர்க் கசிவால் என்ன மாதிரி யான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்?

வேலையில் இருப்போர் என்றால் அலுவலகத்தில் தர்மசங்கடமான நிலை ஏற்படும். மன அழுத்தம் அதிகமாகும். தாம்பத்ய உறவு கூட பாதிக்கப்படலாம்.

கே: இதற்கு சிகிச்சை முறைகள் எப்படி தீர்வாகும்?

சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்க வேண்டிய நிலையைக் குறைக்க மருந்துகள் உள்ளன.

அப்புறம் 'ஸ்லிங்' மாட்டும் சிகிச்சை இருக்கிறது (ஒரு பட்டையான ஸ்ட்ரிப் போல இருக்கும் ஸ்லிங்கை காட்டுகிறார்) இதைப் பொருத்துவது ஒரு சிறிய ஒரே நாள் சிகிச்சைதான். ரத்தமோ, தழும்போ இருக்காது. வஜைனாவை மரத்துப் போகச் செய்து, அதன் வழியே உள்ளே பொருத்து வது.

மற்றபடி நிறைய நீர் அருந்துவது, சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்கும் மனப் பயிற்சிகள், ஒழுங்காக மருந்துகள் உட்கொள்வதன் மூலம் சிறுநீர்க்கசிவை கட்டுப்படுத்த முடியும். முப்பதுகளில் முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்தால் ஐம்பதுகள், கலபமாக அமையும் அல்லவா...?

சந்திப்பு : **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

நியூ(ஸ்)மார்ட்



பசுமைத்தொழில் நுட்பக் கார் சமீபத்தில் டெல்லியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இரண்டு சீட் கொண்ட இந்தக் கார், மின் சக்தியால் ஓடக் கூடியது. 2011ல் இந்திய சந்தைகளில் கிடைக்குமாம்!



பழனி பஞ்சாமிர்தம் 12 டப்பாக்கள், தலா 250 கிரா எடை கொண்டவை. ஒரு கிஃப்ட் பெட்டியாக 250 ரூபாய்க் விற்பனை செய்யும் முறை புதிதாக அறிமுகப்படுத்த பட்டுள்ளது.

இந்திய ரயில்வே உணவு மற்றும் சுற்றுலாத்து கழகம், (ஐ.ஆர்.சி.டி.சி) ரயில் டிக்கெட்டுகளுடன் விமா டிக்கெட்டுகளையும் விற்பனை செய்யப் போகிறது. வட பகுதியில் உள்ள மலைப் பிரதேசங்களுக்கு சுற்றுலா செய் விரும்பும் பயணிகள், இனி ஐ.ஆர்.சி.டி.சியின் இணை தளத்திலேயே, ரயில், விமான டிக்கெட்டுகளைப் பெற்று கொள்ளலாம்.

அண்மையில் இசை விழாவின்போது மியூஸி அகாடமியில் நடந்த வியப்பான விஷயம்... இசை விழ நடைபெற்ற அந்தப் பதினைந்து நாட்களும் தவறாமல் ஒ கிளி ஜன்னல் கண்ணாடியைக் கொத்திக் கொத்தி, திறந்த

கத்திரிக்காய்

உள்ளே வர முயற்சித்ததாம். பலமுறை முயன்று, பின் திரும்பிவிடுமாம். மறுபடி அடுத்த நாள் வருமாம்! "ஒரு வேளை அந்தக் கிளி, காலம் சென்ற ஒரு ரசிகராகவோ

உலகின் மிக உயரமான கட்டடமான பர்ஜ் துபாய் 818 மீட்டர் உயரம் (2684 அடி) கொண்டது. இதில் 160 தளங்கள் உள்ளன. இதில் ஒரு தளம் இந்தியருக்கு சொந்தமானது. முழுக்க ஸ்டீல் மற்றும் கண்ணாடியால் கட்டப்பட்ட இக்கட்டடத்தை துபாயை ஆளும் ஷேக் முகமது பின் ரஷீத், அண்மையில் திறந்து வைத்தார்.

பித்வானாகவோ இருக்குமோ?'' என்கிறார் ஒரு ரசிகர்.

டாக்டர் கே.கிருஷ்ண கோபால்(40) புகழ்பெற்ற இதய நோய் மருத்துவர்! அண்மையில் தன் வீட்டின் மாடியிலிருந்து தவறி விழுந்து, இறந்துவிட்டார். அவரது மனைவி ஜெயப்ரியாவின் சம்மதத்தோடு துடிப்புடன் இருந்த அவரது இதயம், உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருந்த ஒரு நோயாளிக்கு வைக்கப்பட்டது. நானூறு பேருக்கு மேல் இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்து உயிர் காத்த அந்த மருத்துவரின் இதயம் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

லண்டனில் வசிக்கும் இந்திய வம்சாவளியை சேர்ந்தவர் கல்யாணி கௌஸ். சிறந்த வழக்கறிஞர். இருக்கும் இவர் கடந்த 26 வருடங்களில் பல வழக்குகளில் வெற்றி பெற்றுள்ளார். சமீபத்தில் எலிசபெத் ராணியின் ரெகார்டராக உயர்ந்த பணி நியமனம் பெற்றுள்ளார்.



வாஷிங்டனில் ட்ரேசி என்கிற முப்பத்து மூன்று வயதுப் பெண்ணுக்கு பிரசவ வலி வந்தது. அப்போதே மாரடைப்பும் ஏற்பட்டு உடலெல்லாம் நீலம் பாரித்து இதயத் துடிப்பும் நின்றுவிட்டது! மருத்துவர்கள், குழந்தையை உயிரோடு எடுக்க முயற்சித்தனர். ஆனால், குழந்தையிடமும் இதயத் துடிப்பு நின்று போயிருந்தது! குழந்தைக்கு அவசர முதலுதவி தரும் முயற்சியில் மருத்துவர்கள் ஈடுபட்டிருக்க, பிரசவம் முடிந்த உடனே தாயின் உடல் நிலையில் திடீரென முன்னேற்றம்! அவருடைய இதயம் துடிக்க ஆரம்பிக்க, குழந்தையும் பிழைத்தது! மருத்துவ அற்புதம் இது.

மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட கத்தரிக்காய் நுட்பம் அமெரிக்காவிலிருந்து வரப்போகிறது என்ற உடனே... இங்கே ஏகப்பட்ட எதிர்ப்புகள்... பயலாஜிகலி ட்ரீட்டட் என்பதை சுருக்கமாக பி.டி. கத்தரிக்காய் என்கிறார்கள். இது உடலுக்கு பல கெடுதல்களைச் செய்யும் என்பது இங்குள்ள எதிர்ப்பாளர்களின் கருத்து...

தொகுப்பு:
பத்மினி பட்டாபிராமன்

...டுத்தும் பாடு!



முந்நூறுக்கும் அதிகமான குடிசைகள், ஆயிரத்து ஐந்நூறுக்கும் அதிகமான மக்கள். திறந்த வெளிக் கழிப்பிடங்கள். ஒரு புறம் நிழல் மறைவுச் செயல்கள், கஞ்சா, கள்ளச்சாராயம் விற்பனை. மறுபுறம் விபச்சாரம். இத்தனை நரகத்தையும் தாண்டி சகித்து வாழ்ந்திருந்தனர் காலனிவாசிகள்.

நடுத்தரக் குடும்பங்கள் வயிற்றைக் கட்டி, தங்கள் வாழ்க்கையில் சாதிக்கும் ஓர் அரிய சாதனை சொந்தத்தில் இடம் வாங்கி வீடு கட்டுவதுதான். அப்படியிருக்க, 1985ல் டாடாபாத்தில் கட்டி முடிக்கப்பட்ட வீடுகளுக்கு மன நிம்மதியுடன் வாழலாம் என்று வந்தவர்களுக்கு காத்திருந்ததுதான் மேற்கண்ட சூழல்.

டாடாபாத்தில் குடி புகுந்தவர்களுள் மஹாலக்ஷ்மி - சுப்ரமணியம் தம்பதியினரும் உண்டு. சூழலைக் கண்ட மஹாலக்ஷ்மி, மனம் தளரவில்லை. பெண்கள் ஒன்று திரண்டால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்று வீறு கொண்டு எழுந்த மஹா லக்ஷ்மியின் கொள்கைக்குப் பின் மகளிர் அணி திரண்டது. இவர்களது உழைப்பும் போராட்டமும் ஒரு பெரிய அத்தியாயமே!

காலனிவாசிகளின் வாழ்க்கை முறையை செம்



• குடும்ப நல ஆலோசனை

மைப்படுத்த கஸ்தூரிபா மகளிர் கூட்டண கலெக்டர் முதல் முதல்வர் வரை எ ஓயாமல் அலைந்துக்கொண்டே இருந்தது இறுதியில் காலனிவாசிகளுக்கு இட மாற்றிக் கொடுக்கலாம் என்று சுப்ரீ கோர்ட் ஆர்டர் வாங்கியபோது, குடிசை வாசிகள், டாடாபாத்திலிருந்து வடவள்ள யில் குடியேற, அங்கிருக்கும் குடியிருப போர் சங்கம் தடை வாங்கியது. மறுபடி யும் போராட்டம். பிறகு குடிசைவாசி களுக்கு வடவள்ளி, ராஜீவ் காந்தி நகரில் மூன்றரை ஏக்கர் நிலம் ஒதுக்கப்பட்டது

மங்கையர் சக்



• கஸ்தூரிபா மகளிர் கலக்கல் கூட்டணி

கஸ்தூரிபா மகளிர் அமைப்பு சமீபத்தில் தமது வெள்ளி விழாவை (8.1.2010) டாடாபாத் கர்நாடகா சங்கத்தில் கோலாகலமாகக் கொண்டாடியது. விழாவில் கலந்து கொண்ட காவல் துறை உயர் அதிகாரியான இராதா கிருஷ்ணன் ஐ.பி.எஸ், ''கோவை குண்டு வெடிப்பின்போது மக்களுக்கு காவல்துறையின் மீது இருந்த அவநம்பிக்கையைப் போக்கி பொதுமக்களுக்கும் காவல் துறைக்கும் இடையில் ஒரு சிறப்பான இணைப்புப் பாலமாகச் செயல்பட்டவர்களுள் கஸ்தூரிபா பெண்கள் அமைப்பைச் சார்ந்த உறுப்பினர்கள் ஒரு சிறந்த இடத்தைப் பிடித்துள்ளனர்' என்றார்.

சாவித்திரி ஜெமினியுடைய மகள் விஜயசாமுண்டீஸ் வரி, 'விபத்து நடந்தால் நமக்கென்ன என்று வேடிக் கைப் பார்க்கும் மக்களிடையே இவர்களது பணி வியப்படைய வைக்கிறது. பெண்கள் முதலில்



★ வெற்றி விழா

மகத்தான சக்தி!

கஸ்தூரிபா மகளிர் அமைப்போ நம்மைப் பிடித்த தொல்லை ஒழிந் தது என்று இருக்க வில்லை. இந்தக் காலனி வாசி மக்களுக்கு பாதுகாப் பான ஓட்டு வீடுகள், கடன் வசதிகள், குடி தண்ணீர், சமுதாயக் கூடம், பள்ளி, ரேஷன் கார்டுகள் என வாங்கிக் கொடுத்து அதை ஓர் ஐடியல் கிராமமாகவும் அமைத்திருக்கிறார்கள்.

அதுமட்டுமில்லாமல், சாலைகள் அமைப்பு, பாதாள சாக்கடை இணைப்பு, சோடியம் விளக்கு, நிழற் குடை போன்ற வசதிகளை அதிகாரிகளின் உதவியுடன் அமைத்தோடு, ஆபாசப் போஸ்டர்களுக்கும் தடை விதிக்கக்கோரி போராட்டம் செய்து வெற்றியும் பெற்றிருக் கிறார்கள்.

கஸ்தூரிபா மகளிர் கூட்டணியிலிருப்ப



வர்களுக்கு சேவை செய்வது மிகவும் பிடித்துவிட, கோவை மாவட்ட காவல் துறையுடன் இணைந்து, பொதுமக்கள் நல ஆலோசனை அமைப்பு, மாவட்ட நுகர்வோர் நல பாதுகாப்புக் குழு, இந்திய செஞ்சிலுவைச் சங்கம், காது கேளாதோர் நல அமைப்பு, இரத்ததான அமைப்பு, மத்திபாளையம் ஆதரவற்றோர் இல்ல

தங்கள் உடல் மற்றும் மன நலன்களைச் சரியாகக் கவனித்துக் கொண்டால் சமுதாய நலன்களை நன்றாகக் கவனிக்க முடியும்' என்றார்.

'கஸ்தூரிபா பெண்கள் அமைப்பில் இருப்பவர்கள் தமது குடும்பம், சொந்த நலன் என்று எதையும் பார்க்காமல், ஒற்றுமையாக செய்யும் பணிகள் என்னை பலமுறை வியக்க வைத்தது உண்டு' என்றார் செஞ்சிலுவைச் சங்கத் தலைவி நந்தினி இரங்கசாமி.

மனைவிக்கு உடனிருந்து வழிநடத்தி மனிதாபிமானச் சேவைகளுக்கு உறுதுணையாக இருந்து வரும் சுப்பிரமணியம், மகாலக்ஷ்மி இருவருக்கும் சங்கப் பிரதிநிதிகளும் விழாவில் கலந்து கொண்ட சிறப்பு விருந்தினர்களும் பாராட்டிப் பரிசுகள் வழங்கினார்கள்.

பராமரிப்பு, மத்திய சிறைக் கைதிகளின் நல அமைப்பு, காவல் துறை உதவி மையம் என அனைத்து அமைப்புகளுடனும் சேர்ந்து இவர்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் நலப் பணிகள் ஏராளம்.

காவல் துறையுடன் இணைந்து ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்களை கவுன்சிலிங் மூலம் ஒன்று சேர்த்து வைத்திருக்கிறார்கள். தொடர்ந்து பல விழிப்புணர்ச்சி முகாம்களை நடத்தி வருகிறார்கள்.

கஸ்தூரிபா மகளிர் கூட்டணி தங்களது உழைப்பின் மூலம் மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்திதான் என்பதை உணர வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தொகுப்பு, படங்கள் : **ஆர்.பாலா**



யாராவது எதையாவது சொன்னா, அதுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருந்தால்தான் விவாதம் சூடுபறக்கும். சிந்தனைகள் சிறக்கும். நீங்களும் கலந்துக்குங்களேன்

ஏட்டிக்குப் போட்டி!

இன்றைய கல்வி முறை குழந்தைகளுக்கு

ஏற்றமா? ஏமாற்றமா?



இந்தத் தலைப்பில் ஏதாவது ஒரு அணியின் சார்பாகத் தோன்றும் கருத்துகளைப் பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே தெளிவா எழுதி அனுப்புங்க.

நடுவர் : தமிழச்சி தங்கபாண்டியன்

கடைசித் தேதி : 15.2.2010

உங்க உதவிக்கு சில இனிய இல்லங்கள்!

சிவானந்த குருகுலம்,
எண்.20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 59
ஃபோன் : 2239 1078

ராஜாஜி முதியோர் இல்லம்,
127, சிட்கோ எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர், சென்னை - 98
ஃபோன் : 2624 2255, 2624 3355

சரணாலயம் ப்ரீத்தம்,
வாய்க்கால் மேடு ஸ்டாப்,
நஞ்சே கவுண்டன் புதூர்,
கோவை - பொள்ளாச்சி தேசிய நெடுஞ்சாலை,
பொள்ளாச்சி - 642 002
ஃபோன் : 98422 54204, 94430 54204

சாய்சரண் முதியோர் இல்லம்,
43, தெற்கு மாடவீதி (சித்ரகுளம் எதிரில்)
மயிலாப்பூர், சென்னை - 4
ஃபோன் : 2495 0218, 2495 2319

ஸீ ப்ரீஸ் முதியோர் இல்லம்,
எண்.24, எம்.ஆர்.ஜி.நகர்,
ஒக்கியம்பேட், துரைப்பாக்கம்,
சென்னை - 97
ஃபோன் : 2496 3949

ஸ்ரீமதி சுந்தரவல்லி மெமோரியல் ரெஸிடென்சி
மோப்பேடு ரோடு, ஆலப்பாக்கம்,
புதுபெருங்களத்தூர், சென்னை - 63.
ஃபோன் : 2279 2002 - 04

சீனியர் சிட்டிஸன் செட்டில்மெண்ட் ஃபவுண்டேஷன்,
தலைமை அலுவலகம்: 202, ஷ்ரீஜி ப்ளாசா,
செக்டார் - 25, நேருல்(கிழக்கு)
நவி மும்பை - 400 706
ஃபோன் : 098672 89926

ஸ்ரீ குமரன் ஹோம்,
எண்.61, குமரன் சாவடி,
உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17
ஃபோன் : 2434 2744

உதவும் கரங்கள்,
எண்.460, என்.எஸ்.கே.நகர், அரும்பாக்கம்,
சென்னை - 106
ஃபோன் : 044-2621 6321,
2626 0818



ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம்,
11, அதிபத்தர் சாலை, சேக்கிழார் நகர்,
குன்றத்தூர், சென்னை - 69.
ஃபோன் : 044 - 3200 4200, 97911 11979

மீனாக்ஷி ரெஸிடென்சி சீனியர் சிட்டிஸன்,
197 / 89, லேக் வியு ரோடு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை 33
ஃபோன் : 99624 99778,
99401 80173

நேசன் முதியோர் இல்லம்,
குரும்ப பாளையம், கோயமுத்தூர் - 641 107
செல் : 99655 09313

புத்திமான் பலவான் ஆவான். அறிவின் முதிர்ச்சிதான் விவேகம். ஆக்கப் பாதையில் மட்டுமே பயணித்து வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்லும் விவேகமே ஆண்களுக்கு அழகு!

- சி.கஸ்ரத், கும்மிடிப்பூண்டி

ஆண்கள், காளையை அடக்கும் போது எதைப் பிடித்திருந்தால் காளை அடங்கும் என்று விவேகத்துடன் யோசித்





ஏட்டிக்குப் போட்டி

ஆண்களுக்கு அழகு

வீரமா?

ஆண்களுக்கு வீரம், விவேகம் இரண்டுமே தேவை! முதன் முதலாக மனிதன் உருவானபோது இருந்த சமூகத்தை, பெண்களே தலைமையேற்று வழி நடத்தினார்கள். வேட்டையாடுவதுதான் முழு நேர தொழில். அதைத் தாய்வழிச் சமூகம் என அழைப்பது அனைவரும் அறிந்ததுதான். அதன் பிறகு, பெண்களுக்கான உடல் நிலை உள்ளிட்ட காரணங்களால் வேட்டையாட முடியாமல் போனபோது, ஆண்கள், வேட்டையாட வேண்டிய சூழல் உருவானது. எந்த ஆண் வீரமுடன் நிறைய விலங்குகளை வேட்டையாடுகின்றானோ அவன் மதிக்கப்பட்டான். பெண்களைக் கவர ஆண்கள், வீரத்தைக் காட்டத் தொடங்கிய கதை இதுதான். இதில் தாம் சார்ந்துள்ள குழு, சமூகம், தன்னை நம்பியுள்ளவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டிய தேவைகளுக்காக வீரத்தை மட்டும் காட்டாமல், புத்தியையும் பயன்படுத்தத் தொடங்கினான். அதை விவேகத்துடன் செயல்பட்டார்கள் என்றும்



வந்து குவிந்த கடிதங்களைப் படித்து, நடுவராக இருந்து, அருமையானத் தீர்ப்பு சொன்ன முனைவர் இரா.ம.இராமாத்தாளுக்கு ஜே!

..தால் தான் காளையை அடக்க முடிந் ..து. வீரம் சிறிதளவு; விவேகம் மீதி ..ளவு!

- வி.ராஜேஸ் நயினார், திருநெல்வேலி

வீரம்தான் என்று அலெக்ஸாண் ..ர், நெப்போலியன் வழிகளில் சென் ..ால் மூன்றாவது உலகப்போர்தான். விவேகமில்லாத வீரம், வாழ்க்கையின் சிறப்பை அழிக்கும்.

- ரஜினி, சென்னை

விவேகம் பேச்சுக்கு மட்டுமே உதவும். ஒவ்வொரு ஆண் மகனும் வீரம் நிரம்பப் பெற்றவனாக இருப்பதைத்தான் பெற்றவளும் விரும்புவாள். ஆண்களுக்குச் சிறந்தது வீரமே?

- வி.ஜானகி, சென்னை

காவல் தெய்வங்களான அய்யனார், மீசையுடன் கம்பீரமாக இருப் பதைப் பார்த்ததும் வீரம்தானே (உணர்ச்சி) தெரிகிறது. காவலுக்கு முதல் தகுதியே

விவேகமா?



சொல்லலாம்.

ஆண்களின் வீரம், தமிழர்களின் மரபாகவும் பார்க்கப்படுகிறது. தற்போது நிகழ்ந்துவரும் ஜல்லிக்கட்டு என்கிற மஞ்சுவிரட்டின்போது, காளையை அடக்கியவன், எல்லோராலும் 'எவ் வளவு விவேகத்துடன் வளைத்தான்' என்று பாராட்டப்படுகின்றான். தமிழக வரலாற்றில் காளையை அடக்கு கின்றவனுக்கு பெண்கள், கழுத்தை நீட்டுகின்ற காலமும் இருந்தது. வடி வங்கள் மாறியிருந் தாலும், உள்ளடக் கத்தில் நோக் கத்தில் எந்த மாற் றமும் இல்லை. இவை தான் ஆண் களுக்கும், பெண் களுக்குமான இடை

ஆண்களின் விவேகமில்லாத வேகமான வீரம், துணிச்சலோடு முட்டி, மோதினாலும் இறுதியில் சாட்டையடிதான் வாங்கும்.

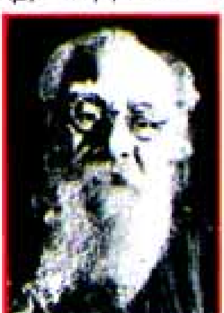
- ஏ.பி.எம்.பானுமதி, திருச்சி

விவேகத்துடன் செயலுக்கு வராத வீரத்தால் பயனில்லை. 'எண்ணித் துணிக கர்மம்' என்று வள்ளுவர் கூறியபடி, ஆறாவது அறிவைக் கொண்டு செய்யும் செயல்களே ஒருவனை சிகரத்தில் ஏற்றும். அறிவு நிறைந்த பெரியோர் சபையில், புகழ்பெறக் காரணமாயிருப்பது விவேகமே!

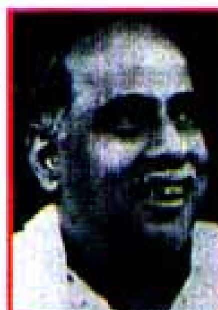
- எஸ். மங்கை, குளித்தலை

வெளியை உருவாக்கியுள்ளன.

ஆண்களுக்கு பிறவியின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள உயர்வானது, தாழ்வுகளை நம்பாத விவேகத்தையும், அதை மாற்றுகின்ற மனநிலையையும் அவர்களுக்கு உருவாக்கினால் அதுதான் வீரம்; விவேகம். அந்த விவேகம் பெரியார், அம்பேத்கர், அண்ணா போன்றோரிடம் இருந்தது. அந்த வீரத்தின், விவேகத்தின் விளைவுகளால்தான் நாம் இந்தக்







குறைந்தபட்ச உரிமைகளையும், வாய்ப்புகளையும் பெற்றிருக்கின்றோம்.

உலகத்தில் எந்தச் சமூக சீர்திருத்தவாதிக்கும், புரட்சியாளருக்கும், கிடைக்காத வெற்றி, தந்தை பெரியாருக்கு அவருடைய வாழ்நாளில் கிட்டியது. அரிஸ்டாட்டில், சாக்ரடீஸ், நபிகள் நாயகம், புத்தர் இவர்களது கொள்கைகள், அவர்களது காலத்துக்கு பின்பே வெற்றி அடைந்தது. ஆனால் பெரியாரது சமூக சீர்த்திருத்தக் கொள்கைகள், அவரது காலத்திலேயே சட்டங்களாக இயற்றப்பட்டது. காரணம் அவரது வீரமும், விவேகமும்தான்!

வீரம்தான்! பெண்களைக் காக்கும் பொறுப்பு ஆண்களுக்குத்தான் என்றால் வீரம் தானே அழகு!

- கீதா நாராயணன், மும்பை

பண்டையக்காலம் முதலே வீரத்துக்கு என தனி இடம் உள்ளது என்பதை மறுக்க முடியாது. வீரமே ஓர் ஆண்மகனுக்கு அழகையும் கம்பீரமான தோற்றத்தையும் தரும்.

- செண்பகா, திருநெல்வேலி

ஆண்களுக்குத் தேவை வீரம்தான். போர் செய்யும்போது எதிரியை முறியடிக்க எவ்வளவுதான் விவேகமாக சிந்தித்து திட்டம் தீட்டினாலும், அதனைச் செயலாக்குவது வீரம் நிறைந்த ஆண்தான் என்பதை மறுக்க முடியுமா?

- வசந்தா ராமன், கோயம்புத்தூர்

வீரமுள்ள ஆண்மகனால் தான் எந்த ஒரு சவாலையும் எளிதாக எதிர்கொள்ள முடியும். சங்க காலப் பெண்கள் முதல், கம்ப்யூட்டர் கால கன்னிகள் வரை அனைவரும் மணக்க விரும்புவது, வீரமுள்ள கட்டிளங் காளைகளைத் தான்!

- ஜெயா சம்பத், அரும்பாக்கம்


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அடுத்த இதழ்...
பெண்கள் சிறப்பிதழாக மலர்கிறது!
வழக்கம் போல் எழுதிக் குவியுங்க வாசகர்களே...
உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில்
உஷா ராமகிருஷ்ணன் எழுதும்
ஹோம் மேக்கர் ப்ளஸ் 64!
இல்லத்தரசிகளின் திறமைகளை ஹைலைட் செய்து, அவர்களை மேலும் மெருகேற்ற உதவும் அருமையான யோசனைகள்!

உங்கள் சேவையில் 22-ம் வருடம்

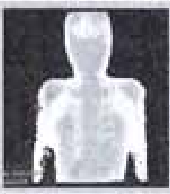
கேன்ஸர் நோயா?

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.



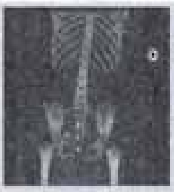
Dr. K. Sri Sridar

ஹெர்பல் ஆன்காலஜியோடு மெடிக்கல் ஆன்காலஜி, சர்ஜிகல் ஆன்காலஜி, ரேடியோ தெரபி அனைத்தும் குருபாலாவில்



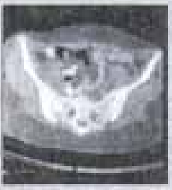
10-02-2009
CT Scan findings consistent with multiple skeletal mets from Ewing's Sarcoma.

14- வயது பெண்ணுக்கு இடுப்பு பகுதியில் ஏற்பட்ட Pelvic PNET புற்றுநோய் எலும்புகளில் பரவியதை காட்டும் CT ஸ்கேன் படம்.



01-08-2009
Absence of Viable Tumour

டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் 29.04.09 அன்று ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை துவங்கி மூன்று மாதங்களில் ஆச்சர்யமான முறையில் புற்றுநோய் முற்றிலும் குணமானதை காட்டும் PET SCAN.



04-09-2009
No Focus abnormally increased FDG uptake to suggest metabolically active disease on the present study.

சந்தேகத்திற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது என்பதற்காக டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர் அவர்களின் அறிவுரைப்படி மும்பை டாடா மெமோரியல் மருத்துவமனையில் ஒரு மாத இடைவெளியில் மீண்டும் எடுத்த PET SCAN படம் புற்றுநோய் முற்றிலும் குணமானதை காட்டுகிறது.

CA. BREAST TO LUNGS (மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)



Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS

Chest X-ray *Date: 08.06.05*

சென்னையை சேர்ந்த 43 வயது பெண்மணிக்கு மார்பகத்திலிருந்து நுரையீரலுக்கு பரவிய புற்றுநோய் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் எடுத்த டெஸ்டில் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் X-ray படம்.



After 68 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY

Chest X-ray *Date: 09.03.05*

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astro cytoma, Glioma, AML, CML. போன்ற அனைத்து வகை புற்றுநோய்களுக்கும் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நோயாளி நேரில் வரவேண்டியது இல்லை. [illegible] Herbal Oncology சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் [illegible] பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். [illegible] 40% [illegible] இந்த Herbal Oncology சிகிச்சை [illegible] நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

கேன்சர் என்று தெரிந்தவுடனே நோயாளியை நேரில் அழைத்து வாருங்கள். முறையாக ஒருங்கிணைந்த கேன்சர் சிகிச்சையை பெறுங்கள்.

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835
Cell: 99400 58809

NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON

PURE HERBS BRING MIRACLE

Gurubalaa™ Clinic
Speciality Clinic for Herbal Oncology and Asthma
™

Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.

We have no branches


எங்களுக்கு வேண்டும் ஆரோக்கியம்
எப்போதும் வேண்டும் கோல்டு வின்னர்
Gold Winner
REFINED SUNFLOWER OIL
உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கான, உங்களின் சமையல் எண்ணெய் கோல்டு வின்னராக மட்டுமே இருக்க முடியும். மிகத் தூய்மையான, விட்டமின்-E, EFA (Essential Fatty Acids) கொண்ட கோல்டு வின்னர் மட்டுமே உங்கள் குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.
KALEESUWARI
REFINERY PRIVATE LIMITED
Email : customercare@goldwinner.net, www.goldwinner.net
Customer Care : 044 - 6450 2413
Gold Winner

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 · Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 · Registered as a Newspaper in Srilanka



என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-2

மங்கையர் மலர்

ரவரி 2010 MANGAYAR MALAR




ZITA - A VBJ PRODUCT
Z
ZITA
Italian Inspirati
Italian inspiratio
crafted to perfection!
radical
Rani Seethai Hall, Parallel to Gemini Flyover, 603, 1st Floor, Anna Salai,
Chennai - 6. Ph: 2829 1573 www.vummidi.com www.vummidisilverware.com



Preethi
NEW YEAR BONANZA
FREE*
worth
Rs.1990/-
PRIMO
AUTO COOKER & WARMER
with
Blue Leaf Platinum
or
Easy Grind
Blue Leaf
PLATINUM
Easy Grind
Table Top Wet Grinder
TOTALLY EASY GRINDING
EASY LOCK
Secure Arm Lock
EASY LIFT
Tilt & Pour Drum Handle
EASY VIEW
Full Clear Polycarb Lid
EASY MOVE
Sturdy Polymer Wheels
304 Grade Rust Proof
Stainless Steel Drum
Cylindrical Roller Stone
for uniform grinding
*On MRP & Cash purchase in Tamilnadu only
*Conditions apply

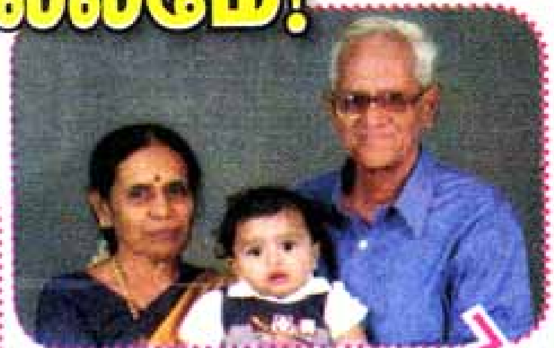
என் செல்லமே!



தாத்தா : ஆர்.மோகன்தாஸ்
பாட்டி : மோ.முத்துலட்சுமி
பேரன் : கி.இன்பதாஸ்
பேத்தி : ம.யாழினி

தாத்தா : ஏ.சுந்தர்ராமன்
பாட்டி : என். லலிதா
பேத்தி : கீர்த்தி





தாத்தா : டாக்டர் ராமன்
பாட்டி : லக்ஷ்மி
பேரன் : அநிருத்



தாத்தா : கோவிந்தராஜ்
பாட்டி : மோகனா
பேரன்கள் : கல்யாண்விஷ்ணு - தீப் விஷ்ணு

பாட்டி : ஜெயா நடராஜன்
பேரன் : தேஜஸ் வெங்கடேஷ்



தாத்தா : வி.எஸ்.தண்டபாணி
பாட்டி : கே.சி.சௌந்திரம்
பேரன் : சிவபாத நம்பி
பேத்தி : சிநேகா



பூக்களுடன் நான்...



நான்
பூக்களாய் மலர்ந்த நேரம் - எனக்கு
சிறகுகள் முளைத்தன
சிறகடித்துப் பறக்கிறேன் -
நறுமணத்துடன்!

வண்ணத்துப்பூச்சி... வாசத்துடனா.
வியந்து பார்க்கிறார்கள்..
வலை விரித்துப் பிடித்து விட்டாய் - நீ

வானமே எல்லையாய்ப் பறந்தவளை
வாழ்க்கைப்பாடம் கற்க..
வீட்டுக் கூட்டில் அடைத்தாய்..

சிகரங்களை நீ தொட - என்
சிறகுகள் பலியாயின..

இப்போது..

சிறகுகளும் இல்லை..
நறுமணமும் இல்லை - இருந்தும்
நிம்மதியுடன் நான்..

சேகரித்த மகரந்தங்களைச் சுமந்தபடி
சிறகுகள்... நறுமணத்துடன்
புதுபட்டாம் பூச்சியாக..
அட... என் அன்பு மகள்

சு. ஹேமலதா,
பொள்ளாச்சி - 3





ஒருமுறை பகவானுடைய கட்டளைப் படி, துருவனைத் தங்களுடன் அழைத்துச் செல்வதற்காக, விமானத்தோடு விஷ்ணு பார்ஷதர்கள் வந்தனர். துருவன், கங்கைக் கரையை விட்டு விட்டு, வைகுண்டம் செல்ல விரும்பவில்லை. கங்கைக் கரையில் இருந்து கொண்டு சத்சங்கம், பஜனை, தியானம் ஆகியவற்றால் கிட்டும் ஆனந்தம் வைகுண்டத்தில் எப்படிக் கிடைக்கும்? என்று எண்ணினார். கங்கையை சாஷ்டாங்கமாக வணங்கி, கடைசி முறையாக நீராடலானார். கங்கையை விடுவதில் அவருக்கு மிகுந்த வேதனை உண்டாகி இதயம் கனிந்தது.

அச்சமயம் கங்கை, தோன்றினாள். துருவன், ''பகவானின் கட்டளைப்படி நான் தங்களைவிட்டு வைகுண்டம் செல்கிறேன். தங்கள் கரையில் கிடைத்த ஆனந்தம், வைகுண்டத்தில் எவ்வாறு கிடைக்கப் போகிறது?'' என்று வினவினார். அதைக் கேட்ட கங்காதேவி, அன்போடு

''இது என்னுடைய பௌதிக (உலகியல் ஸ்வரூபமாகும். வைகுண்டத்தில் நா ஆதிபௌதிக ஸ்வரூபத்தில் வாழ்கிறேன் என்றாள்.

துருவன், எல்லோரையும் வணங் விட்டு வைகுண்டம் சென்றார். அவர் பு வுருவானவர். துருவனுக்கருகில் வந் மரணதேவன், தலை வணங்கினான் உடனே துருவன், அவன் தலைமீது ஒ காலை வைத்து மற்றொரு காலை விம னத்தில் வைத்தார். விமானத்தில் அமர்ந் பகவானுடைய புனித நாமத்தை அடை தார்.

நாரதர் மட்டும் சிறிது கவலையுட இருந்தார். எனது சீடன், வைகுண்ட சென்றடைந்துவிட்டான். நானோ இன்னு இந்த உலகில், அலைந்து திரிய வேண் யுள்ளதே என்றெண்ணினார். அதிக கஷ் கூறுவதால் மட்டுமே பரமா மாவை அடைய முடியா

புராணம்

என்பதை இந்த சம்பவம் நிரூபிக்கிறது. தியானமில்லாமல் சாந்தி கிடைக்காது. எனவே தனிமையில் அமர்ந்து தியானம் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும்.

துருவன், பகவானை சரணடைந்து விட்டதும் பகவான், அவருக்குத் தரிசனமளித்தார்; அரசளித்தார்; கடைசியில் வைகுண்ட வாசமும் அளித்தார். இதுவே பகவானை ஒரே கதியாக எண்ணி சரணடைந்ததின் பலனாகும்.

இது கலிகாலம். நாமெல்லாம் காமத்துக்கு கட்டுண்டவர்கள். காமம் உள்ள இடத்தில், பக்தி இருக்காது. ஆகவே முடிந்த அளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆசைகளை அடக்கி, தியானம் செய்து பகவானை மனதார சரணடைய பழகிக் கொள்ளலாமே!

...னந்தம் கிடைக்குமா?

- மாயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, கோவை

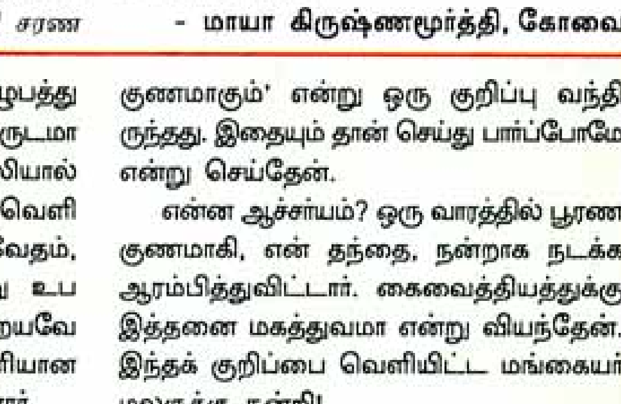
கால் ஆணி போக்கிய மருதாணி!

எனது தந்தைக்கு இப்போது எழுபத்து மூன்று வயதாகிறது. கடந்த ஆறு வருடமாகவே அவருக்கு காலில் ஆணி. வலியால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டார். இந்திய, வெளிநாட்டு மருந்துகள், ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி மருந்துகள் என்று உபயோகித்தும் வீக்கமும், வலியும் குறையவே இல்லை. அறுவை சிகிச்சைதான் சரியான தேர்வு என்று சரும நிபுணர் கூறினார்.

எதேச்சையாக 'மங்கையர் மலர் 2005ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாத இதழ்' என் கண்ணில் பட்டது. அதில், கால் ஆணிக்கு 'மருதாணி இலை, வசம்பு, மஞ்சள் பொடி மூன்றையும் அரைத்து விழுதாக எடுத்து, வெற்றிலையில் வைத்துக் கால் ஆணியில் ஒரு துணியால் கட்டினால், ஆணி குணமாகும்' என்று ஒரு குறிப்பு வந்திருந்தது. இதையும் தான் செய்து பார்ப்போமே என்று செய்தேன்.

என்ன ஆச்சர்யம்? ஒரு வாரத்தில் பூரண குணமாகி, என் தந்தை, நன்றாக நடக்க ஆரம்பித்துவிட்டார். கைவைத்தியத்துக்கு இத்தனை மகத்துவமா என்று வியந்தேன். இந்தக் குறிப்பை வெளியிட்ட மங்கையர் மலருக்கு நன்றி!

- சி.எஸ்.ரோகிணி மூர்த்தி, பெங்களூரு



இதயமே... இதயமே...



பிப்ரவரி 14 காதலர் தினம்...

மேலை நாடுகளில் காதலர்களை ஆதரித்து அடைக்கலம் தந்து திருமணமும் செய்துவைத்தவர்கள் இரு பாதிரியார்கள்...

1. வேலன்டைன் (Valentine)
2. ஜியாஃப்ரி சாசர் (Geoffrey Chaucer)

❖ காதல் எண்ணங்களை 'Valentine' என்ற அட்டை வடிவில் பரிமாறிக் கொள்ளுதலே காதலர் தினமானது.

❖ பிலிப்பைன்ஸில் காதலர் தினத்தை 'Hearts day' என கொண்டாடுகின்றனர்.

❖ பிரேசில் நாட்டில் ஜூன்12ம் தேதி தான் காதலர் தினம். அதனை ஆண் / பெண் தோழமை தினமாகக் கொண்டாடு கின்றனர். அன்று இளம் பெண்கள், தங் களுக்கு நல்ல கணவர் / நண்பர் கிடைக்க வேண்டும் என செயின்ட் அந்தோணியை வேண்டிக் கொள்கின்றனர்.

❖ தென் அமெரிக்காவின் ஒரு சில பகுதி களில் காதலர் தினம் 'Love and friendship' தினமாகக் கொண் டாடப்படுகிறது.

❖ இஸ்ரேலில் AV-TWB-AV என்ற மாதத் தின் 15ம் தேதியை (ஆகஸ்ட் கடைசியில்) காதலர் தினமாகக் கொண்டாடுகின்றனர். அன்று புதிய காதல்கள் வெளிப்படுத்தப்படு கின்றன. திருமணங்களும் நிச்சயிக்கப்படு கின்றன.

❖ ருமேனியாவில் பிப்ரவரி 24ம் தேதியை காதலர் தினமாகக் கொண்டாடு கின்றனர்.

❖ வொயிட் கார்னியோலாவில் பிப்ரவரி 14ம் தேதி வசந்த காலத்தின் துவக்கமாக கருதப்படுகிறது. மார்ச் 12ம் தேதி காதலர் தினம்!

❖ ஸ்லோவேனியாவில் பிப்ரவரி 14ம் தேதி காதலர் தினமாக கொண்டாடப்படு வதில்லை. மாறாக செடி... கொடிகளை நட உகந்த நாளாக கருதப்படுகிறது. மார்ச் 12ம் தேதிதான் இங்கும் காதலர் தினம்

❖ ஸ்வீடனில் காதலர் தினம், 'All hearts day' ஆக கொண்டாடப்படுகிறது.

❖ போர்ச்சுகலில் காதலர் தினம், 'Boy Girl friends' தினமாக மாற்றிக் கொண்டாட படுகிறது.

- ராஜி ராதா
பெங்களூரு

நன்றி : இன்டர்நெட்



குரு
கிருபா
அசத்தலான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு
HARA HARA SANKARA
SCS
சரஸ்வதி கேட்டரிங்
எம் பொண்ணு கல்யாணத்தை சரஸ்வதி கேட்டரிங் சிறப்பா நடத்திக் கொடுத்த மாதிரி உம்பொண்ணு கல்யாணத்தையும் சீரும் சிறப்புமா நடத்திக் கொடுத்ததை இப்ப அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து சொல்றத கேட்கவே ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. கல்யாணம் பண்ணனும் நினைக்கறவா எல்லோருமே சரஸ்வதி கேட்டரிங் புக் பண்ணினா அவாளும் இதை அனுபவபூர்வமா உணரலாம்.
என் பொண்ணு கல்யாணத்தை எப்படி நல்லபடியா நடத்தப் போறோம்னு தவிச்சுகிட்டு இருந்தேன். மாமி நீங்க சொன்னமாதிரி
சரஸ்வதி கேட்டரிங்
சுப்பிரமணி ஐயர் போய் பார்த்தேன். எம் பொண்ணு கல்யாணத்தை ஜாம் ஜாம்னு சீரும் சிறப்புமா நடத்தி கொடுத்தா. கோலத்துல இருந்து கட்டுசாதம் வரைக்கும், சீர்பட்சணங்கள்னு எல்லாமே பொறுப்பா அவா ஆத்து கல்யாணம் மாதிரி விமரிசையா செஞ்சு கொடுத்தா. நாங்களும் மாப்பிள்ளை ஆத்துக்கார மாதிரி கல்யாணத்தில டென்ஷன் இல்லாம நிம்மதியா இருந்தோம். வந்தவா எல்லாரும் ரொம்ப பாராட்டினாங்க.
இனி கல்யாணம்னாலே
சரஸ்வதி கேட்டரிங்தான்
SREE SAI DHARSHINI MAHAL
New Kalyana Mandapam fully Airconditioned
Booking open
Hall - 300 Dining - 100
91A, Abu Sali St, Saligramam, Ch-93.
044-23765490, 9840054900
கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க
SARASWATHI
CATERING SERVICE
Ellorukkum Favourite
Insuvai Vendan G. Subramani Iyer
No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com
We undertake Marriage Catering all over India

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழ்!



'நா' காக்கா நாராயணன்:

எண்பது வருடங்களை விழுங்கி ஏப்பமிட்டு எட்டு வருடங்களான பின்னும் உடம்புக்கு ஒத்துவராத கண்டதையும் தின்று ஏப்பமிட்டுக் கொண்டே இருக்கும் சுகம் இவர். இதன் காரணமாக பி.பி., ஷுகர் இத்யாதிகளை எப்போதுமே உயர்மட்டத்திலேயே நிலை நிறுத்தி, தன் ஜூனியர் சந்ததிகளை நிலைகுலைய வைப்பவர்.

'பெருமைமிகு பெருசுங்க!'

பல் அத்தனையும் கொட்டிப் போனதில், நாற்பதாயிரம் கொட்டி பல் செட்டைக் கட்டிக் கொண்டதே தன் கட்டுக்கடங்கா நாவுக்கு செட்டு சேர்க்கத்தான் பிள்ளையும், மாட்டுப்பெண்ணு காப்பிக்கு சர்க்கரை போடாமலும், இவரி

பி.பி.க்கு புளியோதரை காட்டாமலும் கட்டுப்படுத்தி டயட்டை இறுக்கிப்பிடிப்பதை, இரக்கமற்ற கொடுமையாக யாரைக் கண்டாலும் சித்தரிப்பார்.

வாக்கிங் போகிறேன் பேர்வழி என்று வழியில் தென்படும் வண்டிக்கடையில் வாழைக்காய் பஜ்ஜியை வண்டி எண்ணெயோடு உள்ளே தள்ளிவிட்டு பி.பி.யை கணிசமாக ஏற்றிக் கொண்டு தள்ளாடி கீழே விழ பார்ப்பார்.

சமயம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் தன் பெண் வீட்டுக்குப் போய் ஒரு வாரம், பத்து நாளென்று தங்கிவிட்டு வருவார். 'பாவம் அப்பா நாக்கு செத்துப்போச்சு' என்று உச்சு கொட்டிக் கொண்டு உப்புரைப்பாக மகள் உபசாரம் செய்து உடம்பின் உப்புசாரத்தை ஏற்றிவிட, படுத்த படுக்கையாகத் திரும்பிவருவார். பிறகு நார்மல் கண்டிஷனுக்கு வர நர்சிங்ஹோமுக்கு அழவேண்டிவரும்.

'வீம்பு' விசாலம் மாமி:

சென்னையில் பிள்ளையிடம் இருக்க மாட்டேன் என்று வீம்பு பண்ணிக் கொண்டு மாயவரம் பக்கத்தில் ஒரு குக்கிராமத்தில் தனியாக குக் பண்ணிக் கொண்டிருக்கும் கிழவி.

'இப்படி அம்மாவை தனியா தவிக்க விட்டிருக்கியே' என்று பலர் கேட்டு மகனின் மரியாதையை மட்டுப்படுத்துவதில் முட்டற்ற மகிழ்ச்சி.

மெனக்கெட்டு மெட்ராஸிலிருந்து மகன் வந்து அடிக்கடி பார்த்துவிட்டுச் சென்றாலும், 'யார் என்னை வந்து எட்டிப் பாக்கறா?' என்று அநியாயத்துக்கு ஓர் இமேஜை உருவாக்கிக் கொள்ளும் குணம் இந்தப் பாட்டிக்கு!

ஒரு முறை வழுக்கி விழுந்து காலை உடைத்துக் கொண்டபோதும் மாயவரம் எல்லலையைத் தன் உடைந்த கால் தாண்டாது என்று ஒற்றைக்காலில் அங்கேயே ஒரு நர்சிங்ஹோமில் படுத்து, பிள்ளையையும், மாட்டுப் பெண்ணையும் ஒரு மாத காலம் படுத்தி எடுத்தவள்.

'வயத்தெரிச்சல்' வாசுதேவன்:

ஜூனியர் சிட்டிசன்கள் ஜாலியாய் இருப்பது வாசுதேவனுக்குப் பொறுக்காது.

'பொண்டாட்டியையும், ரெண்டு பசங்களையும் கூட்டிண்டு சினிமா போயிட்டு வர்றான். ஒரு டிக்கட்டே 150 ரூபாயாம்' என்று பெருமூச்சு விடுவார்.

'இன்டர்நெட்டுக்கே மாசம் ரெண்டாயிரம் ஆறது' என்று புலம்புவார்.

'வாஷிங்மெஷின்லே போடற பவுடருக்கு மாசம் நானூறு ஆகுது அக்கிரமமா இல்லே' என்று இவர் மூக்கை நுழைக்காத விஷயங்களே இல்லை.

இத்தனைக்கும் ஒரு பைசா இவருடையதல்ல. தான் ஒரு சீனியர் சிட்டிசன்

இது ஒரு 'சிரி' கட்டுரை மட்டுமே! சீரியஸா எடுத்துக்காம சும்மா சிரிச்சுட்டுப் போலாமே... ப்ளீஸ்!

அகிலா கார்த்திகேயன்

என்பதால் மட்டுமே தலையிட உரிமை பெற்றவர் போல அங்கலாய்ப்பவர்.

ஏ.ஸி.யைப் போட்டு படுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது 'அடுத்த மாச கரண்ட் பில் மூவாயிரத்தைத் தாண்டப் போறது' என்று வெளியில் ஒரு சீனியர் சிட்டிசன் உஷ்ணப் பெருமூச்சு விட்டால், உள்ளே படுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஜூனியர்களுக்கு ஏ.ஸி.யிலும் எரியாதா?



'சோகம்' சொர்ணாம்பாள்:

எப்போதும் எல்லோரையும் சோகத்திலேயே ஆழ்த்த வேண்டுமென்பதற்காகவே சொர்ணாம்பாளின் குணம், சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளதோ என்னவோ!

''ஏண்டா! இலேசா மாரை வலிச்சுண்டே இருக்கு. ராத்திரி ஒண்ணும் ஆகக்கூடாதேன்னு பயமா இருக்கு'' என்று தன் மார்பை பிடித்துக் கொண்டு, பீதியைக் கிளப்பும் சொர்ணாம்பாள் என்னவோ ஆழ்ந்து தூங்கிவிடுவார். மற்றவர்களுக்குத் தான் தூக்கம் கெட்டுப்போகும்.

''நீ இன்னிக்கு லீவு போட்டுட்டு டாக்டர்கிட்டே கூட்டிட்டுப் போயிடு... நீ ஆஃபீஸுக்கு போய் எனக்கு ஒண்ணு கிடக்க ஒண்ணு ஆயிடுத்துன்னா...'' இப்படி அனேகமாக எல்லா நாட்களிலுமே மற்றவர்களுக்கு பயத்தை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் ரகத்தைச் சேர்ந்தவள்.

''கை காலெல்லாம் ஒரே வலி. அந்த டாக்டர் என்னவோ பி.பி. நார்மல்னு சொல்றான். எனக்கு அப்படி தெரியலே... ரொம்பவும் ரத்த அழுத்தம் இருக்கறாப் போலத்தான் தலையை சுத்துது... ஹார்ட் அட்டாக் எல்லாம் 'மலர்'லேதான் நல்லா பாக்கறானாம். ஏதாவது ஒண்ணுனா என்னை அங்கேயே சேர்த்துடு எழுபத்தெட்டிலே எனக்கு ஒரு கண்டம் இருக்குன்னு உங்க அப்பா, எழுதி வெச்சிருக்கார்.''

''அடுத்த தீபாவளிக்கு இருப்பேனோ என்னவோ'' என்று சோகமாக சோமாசு ஒன்றினை பிட்டுத் தின்பாள்.

''போ பாட்டி. போன தீபாவளியின் போதும் இதையே சொல்லித்தான் ஏமாத்தினே'' என்று பேத்தி சொர்ணாம்பாளை, இன்னும் ஒரு மடங்கு மீள சோகத்தில் ஆழ்த்திவிடுவாள்.

'சீரியல்' சிட்டிசன் சிவசாமி:

''டேய் மரியாதையாய் ரிமோட்டை கொடுத்துடு. தாத்தா அடிப்பேன். இப்போ 'போகோ'வெல்லாம் பார்க்க முடியாது தாத்தா 'பேத்தி' சீரியல் பார்க்கணும்' என்று தன் மூன்று வயது பேர சிட்டிசனுடன் சண்டைப்போடும் சிவசாமிக்கு எண்பது மைனஸ் மூன்று வயதுதான்!

காலையில் காப்பியோடு ரிமோட்டை எடுத்து உட்கார்ந்தாரானால் அலங்கோலங்களிலிருந்து ஆரம்பித்து அர்த்தராத்திரியில் நடந்தது வரை எல்லா சேனல்களிலும் தாவித்தாவி அத்தனை சீரியல்களையும் அத்துபடி செய்துக் கொண்டிருப்பார்.

அக்கிரமத்துக்கு இப்படி இவர் டி.வி.யை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதால், மற்றவர்களுக்கு மிட் நைட் மசாலா மட்டும் தான் மிஞ்சும்.



'ஹையா... தாத்தா அத்தை வீட்டுக்குப் போயிட்டாராம்... வர பத்து நாளாகுமாம்' என்று மற்றவர்கள்

'ந்தோஷப்படும் அளவுக்கு
இந்த சீனியர் வெறுப்பேற்றி
பிருப்பார். ஆனால், இவர்
போகும் அத்தை வீட்டிலோ
படு முன்னெச்சரிக்கையாக
கேபிளை தற்காலிகமாகத்
துண்டித்து வைத்து விடுவார்
கள்.

மரகதத்துக்கு விவாகரத்து கிடைத்ததா, மருமகளால் தாக்கப்பட்ட பார்வதி அம்மாளுக்கு என்னவாயிற்றோ, தூக்கு போட்டுக் கொள்ள கயிறை எடுத்த காதம்பரி, என்னவானாள் போன்ற கவலைகளோடு இரண்டு நாளுக்கு மேல் இருப்பு கொள்ளாமல் சிவசாமி, மீண்டும் தன் இருப்பிடமே திரும்பி இங்கிருப்பவர்களை டி.வி.யிடமிருந்து விரட்டுவார்.

'மடி ஆச்சாரம்' மதுரம் மாமி:

அடுக்கு மாடி இடுக்கு வசிப்பில்கூட தன் மடிக்கு, ஒரு பிடி குந்தகம் வரக் கூடாதென்று மதுரம் பாட்டி, மற்றவர்களை வருத்தெடுப்பாள்.

தவழ்ந்து வரும் கொள்ளுப்பேரன் பட்டுவிட்டால்கூட தன் மடி தள்ளுபடியாகிவிடுவதாக நிர்ணயம் செய்துக் கொண்டு மதுரம், ஒரே நாளில் ஏழெட்டு முறை குளித்து தண்ணீர் கஷ்ட காலங்களில் மற்றவர்களின் கண்ணீரைப் பெருக்கிவிடுவாள்.

ஏகாதசி, கிருத்திகை, பிரதோஷம், அமாவாசை என்று மாதத்தின் முக்கால் வாசி நாட்களை தன் மடி சாம்ராஜிய கட்டுப்பாட்டுக் குள் பாட்டி, வைத்திருப்பதால் வீட்டில் சிறுசுகள் விரும்பும் வெங்காயத் துவையலோ, பூண்டு ரசமோ, வெஜிடபிள் பிரியாணியோ தலைகாட்ட முடியாது.





'வேகபாண்ட்' வெங்கடகிருஷ்ணன்:

ஆங்கில அகராதிப்படி vagabond என்பதற்கு நாடோடி, சோம்பி திரிபவன் என்றெல்லாம் அர்த்தம் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தாலும், வெங்கடகிருஷ்ணன் அப்படி ஒன்றும் சோம்பல் ஆசாமியல்ல. தன் எண்பது ப்ளஸ் வயதிலும் 'துறுதுறு' என்று ஒரு நாளைக்கு ஓர் ஊராக சுற்றி தன் பரம்பரை சிறுசுகளை, பக்பக்கென்று பயப்பட செய்துக் கொண்டிருப்பவர்.

பர்த்டே இன்விடேஷன் முதல் பத்துக்கான பத்திரிகை வரை எது வந்தாலும் பயணத்தை ஏற்றுக் கொண்டு ஊரைச் சுற்றும் வயோதிகர். பயணமென்றால் இவருக்குப் பால்பாயசம்!

''அப்பா எங்கேயிருக்கே? வேலூர்லேயா... நாளைக்கு மேட்டூர் போயிட்டு அடுத்த நாள் எங்கே?'' என்று மதுரை மகன், கேட்டறிந்து கொள்ளும் அளவில், இவரது சுற்றுப்பயணம் அமைந்திருக்கும்.

''என் ஒன்றுவிட்ட மச்சினனின், மாமா பேரனுக்கு, ஆயுஷ்யஹோமம். மனுஷாளை விட்டுக் கொடுக்க முடியுமா?'' என்று திரிபவர்.

''போனமுறை சேலத்திலே ரோடை கிராஸ் பண்ணும்போது ஒரு பஸ்லே மாட்டிக்க இருந்தேன்''

''குருவாயூர்லே கூட்டத்தில் மாட்டிக் கொண்டு தொலைந்தே போயிட்டேன்.''

''பெங்களூர்லே மசால் தோசை தின்னுட்டு மயக்கமா விழுந்துட்டேன்''-

என்றெல்லாம் இவர் தனது பயண அனுபவங்களை சொல்லும்போது கேட்கும் பிள்ளை, பெண்களுக்கு கதிகலங்கும். ●

மங்கையர் மலர் நவம்பர் 2009 இதழில் பாலா நடராஜன் எழுதியுள்ள 'சட்டம் என்ன சொல்கிறது?' என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன்.

வரதட்சணைத் தொடர்பான சட்டங்களில் மிக முக்கியமான ஒரு சட்டத்தைப் பற்றிய கட்டுரை. ஆனால் அச்சட்டப் பிரிவின் துஷ்பிரயோகத்தினால் கணவன்மார்களும் அவர்களுடைய பெற்றோர் மற்றும் உடன்பிறப்புக்களும் சிறையிலடைக்கப்படுகிறார்கள் என்னும் மிக முக்கியமான உண்மை இக்கட்டுரையில் இடம் பெறவில்லை.



498ஏ - இந்த சட்டப் பிரிவுதான் மணமான பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை, வரதட்சணைக் கொடுமை இவற்றுக்கான தண்டனைகளை வரையறுத்துள்ள சட்டம். இதைத்தான் மணமான பெண்கள் பலர் கையிலெடுத்து (பொய்) வரதட்சணைப் புகார் மூலம் கணவன் மற்றும் அவனுடைய ரத்த உறவுகளை கைது செய்ய வைக்கும் கொடுமைகளை நடத்தி வருகிறார்கள். இவ்வாறு இச்சட்டம் பெருமளவில் தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, அப்பாவி முதியோர்கள் பலர் கைது செய்யப்பட்டு துன்பத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். இந்த 498ஏ சட்டத்தால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள்தான் என்பது மிகவும் வேதனையான விஷயம்.

பல வயதான தாய்மார்கள் நள்ளிரவில் கைது செய்யப்பட்டு பல நூற்றுக்கணக்கான கிலோமீட்டர் தூரம் இழுத்துவரப்பட்டு சிறையிலடைக்கப்படுகிறார்கள். மூன்று வயது குழந்தைகளும், கர்ப்பிணிப் பெண்களும்கூட இந்தச் சட்டத்தினால் கைது செய்யப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

உண்மை நிலை இப்படியிருக்கும்போது, 'இத்தகைய சட்டங்களால் கைது ஆக மாட்டீர்கள், மிரட்டலுக்குப் பயப்பட வேண்டாம்' என்று இக்கட்டுரையில் பாலா நடராஜன், கூறியிருப்பது நெருடலாகத்தான் இருக்கிறது.

மிரட்டலும்...

- பிரபா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 18

வாசகி பிரபா கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கேள்விக்கு பாலா நடராஜன் பதிலளிக்கிறார்!

பிரபா கிருஷ்ண மூர்த்தி, கடிதத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு இன்று நிலைமை மோசமாக இல்லை. 2007-ம் ஆண்டு வெளியான ஓர் உயர்நீதிமன்றத்



துங்கலும்...

வாசகர் பூமராங்

தீர்ப்பின்படி, இது போன்ற வழக்குகளில் முறையான விசாரணை இல்லாமல் யாரையும் கைது செய்யக்கூடாது என்பது தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இது 498ஏ வழக்குகளுக்கும் பொருந்தும்.

முதல்கட்ட விசாரணையிலேயே, குற்றம் நிகழ்ந்துள்ளது என்பதற்கான வலுவான ஆதாரங்கள் இருந்தால் மட்டுமே, அதற்கான சட்டரீதியிலான நடவடிக்கை எடுத்து, கைது செய்ய முடியும். சம்பந்தப்பட்ட நபர் விசாரணைக்கு ஒத்துழைக்காமல், தலைமறைவாகிவிடக்கூடும் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டாலோ, அல்லது அவரால், புகார் கொடுத்தவருக்கோ இல்லை மற்ற சாட்சிகளுக்கோ அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் என்ற சூழ்நிலையிலோதான் கைதுக்கு சாத்தியமுண்டு.

சமீபத்தில் ஒரு பெண், மகளிர் காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுத்தபோது பெண் போலிஸார், அந்தப் பெண்ணின் கணவனையோ, அவரது குடும்பத்தினரையோ உடனே கைது செய்து சிறையில் அடைத்துவிடவில்லை. மாவட்ட பாதுகாப்பு அதிகாரிக்கு அந்தப் புகாரை விசாரிக்கும்படி அனுப்பி வைத்தார்கள். சம்பந்தப்பட்ட கணவன், குற்றம் செய்திருப்பதற்கு வலுவான ஆதாரங்கள் இருப்பதாக விசாரணை அறிக்கையை அந்த அதிகாரி சமர்ப்பித்த பிறகே, அந்தப் புகாருக்கான முதல் தகவல் அறிக்கை பதிவு செய்யப்பட்டது. அதற்குள் அந்தக் கணவன், முன்ஜாமீன் கோரி விண்ணப்பித்திருப்பதால், அவரை இன்னமும் போலிஸ் கைது செய்யவில்லை.

இதுபோன்ற வழக்குகளில் கணவன்

சார்பிலும், மனைவி சார்பிலும் என்னை அணுகி இருக்கிறார்கள். பெரும்பாலான வழக்குகளில் காவல்துறையினர் முறையான விசாரணைக்குப் பிறகு, உண்மை நிலையை அறிந்து, சம்பந்தப்பட்ட இருவரையும் அழைத்து, தவறு யார் பக்கமோ அவரை எச்சரித்து, அவர்கள் சேர்ந்து வாழ ஆலோசனை கூறி அனுப்பி வைத்திருக்கிறார்கள். எனவே, வரதட்சணை அல்லது குடும்ப வன்முறை குறித்து, போலீஸில் புகார் கொடுத்தால் விசாரணை இல்லாமல் கைது செய்ய மாட்டார்கள்.

"உறுதியாக ஒரு பெண் புகார் கொடுத்ததும், உடனே அவரால் குற்றம் சாட்டப்படுகிற கணவன், அவரது பெற்றோர் மற்றும் உடன் பிறந்தவர்களை விசாரணை எதுவுமின்றி, கைது செய்து விடுவீர்களா?"

கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக காவல் துறையில் பணியாற்றிய அனுபவமுள்ள அதிகாரி ஜே.ராஜலட்சுமியிடம் கேட்டபோது அவர் கூறிய விளக்கம்:

பொதுவாகவே குற்றம் சாட்டப்பட்ட நபரை கைது செய்ய அதற்குத் தகுந்த ஆதாரம் இருக்க வேண்டும். அவர் தொடர்ந்து குற்றம் செய்து கொண்டிருப்பார் என்றோ, நியாயமான விசாரணை நடத்த முடியாது என்றோ நினைத்தால் தான் தக்க அனுமதி பெற்று கைது செய்வார்கள்.

ஒரு பெண் இந்த வகையான புகார் கொடுத்தால், இத்தகைய புகார்களுக்கென்றே அரசு நியமித்துள்ள அதிகாரிகளிடம்தான் புகாரை அனுப்பி வைப்பார்கள். அவர் முழுமையாக விசாரணை நடத்தி அளிக்கும் அறிக்கையின்படி, மேல் நடவடிக்கை முடிவு செய்யப்படும். இதற்கிடையில், அவர்கள் நீதிமன்றத்தை அணுகி முன்ஜாமீன் பெற்று, கைதாவதைத் தடுப்பதும் சாத்தியம்.

அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையங்களில் இத்தகைய புகார்கள் வரும்போது, முதலில் குடும்ப உறவுகளை சீர்செய்யவே முற்படுவார்கள். சென்னை மாநகர காவல் துறை கமிஷனர் அலுவலகத்தில், குடும்ப ஆலோசனை மையம் ஒன்று, இதற்காகவே செயல்பட்டு வருகிறது. இதனால் சுமுகமாகி இணைந்த குடும்பங்கள் பல உண்டு. மற்ற மகளிர் காவல் நிலையங்களிலும் சமூக நலத்துறையால் நியமிக்கப்பட்ட குடும்பநல ஆலோசகர்கள், சேவை செய்கிறார்கள்.

என் அனுபவத்தில் சொல்கிறேன்; நூறு புகார்கள் வந்தால், அதிகபட்சம், சந்தேகத்துக்கு இடமில்லாமல் வன்முறை நடந்திருக்கும் நாலைந்து வழக்குகளில் மட்டுமே கைது செய்யும் சூழ்நிலை ஏற்படும்.

சந்திப்பு: **எஸ்.சந்திரமௌலி**





தேங்காய்ப்பால் எடுப்பதற்கு முன், தேங்காய்த்துருவலை வெந்நீரில் நனைத்து வைத்துப் பின் அரைத்தால் பால் அடர்த்தியாகவும், அதிக அளவும் வரும்.

— லக்ஷ்மி, பெங்களூரு

கம்-2 என்றும் உங்களுடன் பிப்ரவரி 2010

ங்கையர் மலர்

திருமண மலர்





டெல்லியில் வசித்தபோது யு.கே.ஜி.படித்த என் மகளுக்கும், மகனுக்கும் ஃபீடிங் பாட்டிலில் பாலை கலந்து வைத்துவிட்டு, துணிகளை உலர்த்திக் கொண்டிருந்தேன்.

அப்போது குரங்குகள், பட்டாளமாக வீட்டுக்குள் புகுந்து வாழைப்பழங்களை ருசித்துக் கொண்டு, ஃபீடிங் பாட்டில்களை எடுத்து குட்டிகளுக்கும் புகட்டிக் கொண்டிருந்தன.

இதைக் கவனித்த நான், கோலை கையில் எடுத்ததும், குழந்தைகள் ஓடிவந்து தடுத்து, ''அம்மாம்மா அவங்களை விரட்டாதே. அவங்க எல்லாருக்குமே நல்ல பசி போல. அதான் சாப்பிட்டுக்கிட்டு இருக்காங்க!'' என்று ஏகத்துக்கும் மரியாதை கொடுத்துப் பேசிய போது என்னால் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.

- இந்திராணி தங்கவேல்,
மும்பை

குட்டீஸ் லூட்டி

ஒருநாள் 'கந்த ஷஷ்டி கவசத்தை' படித்துக் கொண்டிருந்தபோது துபாயிலிருந்து வந்திருந்த எனது பேரன், அருகில் அமர்ந்திருந்தான். பூஜையை முடித்ததும் ''நான் படித்தது புரிந்ததா?'' என்று கேட்டேன். உடனே, ''புரிந்தது. நானும், என் தங்கைகளிடம் ஆசையாகவும், ஹெல்ப் ஃபுல்லாவும் இருப்பேன்'' என்றான்.

''நீ சொல்வது போல் ஷஷ்டி கவசத்தில் ஒன்றும் இல்லையே!'' என்றேன்.

பாட்டி, ''இரண்டாம் சென்டென்ஸை படியுங்கள்'' என்றான். நான் படித்தேன்.

'ஷஷ்டியை நோக்க
சரவணபவனார்
சிஷ்டருக்கு உதவும் செங்கதிர்
வேலோன்'

பேரனுக்குத் தமிழ் அவ்வளவாகத் தெரியாததால் ஆங்கிலத்தில் 'ஸிஸ்டர்' என்று நினைத்துக் கொண்டான். எங்களுக்குச் சிரித்து மாளவில்லை என்றாலும் இது ஒரு பாடமாகவே இருந்தது.

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
கும்பகோணம்

என் ஆறு வயது பேத்தி நிக்கிதாவுக்கு எப்போதும் 'பாப்' வெட்டி விட்டு விடுவார்கள். கொஞ்சம் முடி வளர்ந்திருந்தபோது ''சின்னதாகக் கொண்டை போடவா?'' என்று கேட்டேன். அவளும் ஆசையாக சரி என்று பொறுமையாக இருந்தாள்.

ஒருவழியாக கொண்டை போட்டு முடித்தேன். ''அப்பாடா, தளபதி ரஜினி மாதிரி அழகா இருக்கடீ'' என்றேன். உடனே அவள், ''போக்கிரி வடிவேலு மாதிரி கொண்டைப் போட்டுட்டு ஏன் பாட்டி பொய் சொல்றே?'' என்று கேட்க, என் முகத்தில் டின் டின்னாக அசடு வழிந்தது.

- ஏ.பிருந்தா சுதாகர்,
புதுச்சேரி

''ஏன் பாட்டி பொய் சொல்றே?''




இருமனம் சேரும் திருமணம் என்றால்...
அழைத்து சிறக்க...
லவ்லி
www.lovely-cards.com
www.lovelyoffset.com
கார்ட்ஸ்
தயாரிப்பாளர்கள் :
லவ்லி ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிட், 43-B, வேலாயுதம் ரோடு, சிவகாசி. ✆ 04562 - 220141, 221141
ஷோரூம்கள் :
No.40, புல்லா ரெட்டி அவென்யூ, ஷெனாய் நகர், சென்னை-600 030 ✆ 044-26200141
15, சிவன் சன்னதி, சிவகாசி. ✆ 04562 - 272141
50-A, டிராவலர்ஸ் பங்களா ரோடு, மா-பாளையம், மதுரை. ✆ 0452 - 4353141
HIG 6, அண்ணாநகர் மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர், மதுரை. ✆ 0452-2539141
11வது தெரு, கொங்குநாடு ஆஸ்பத்திரி அருகில், டாட்டாபேடு, கோயமுத்தூர். ✆ 0422 - 4374181
• திருமண அழைப்பிதழ்கள் • டைரிகள் • காலண்டர்கள்



அடுப்பு எரிந்தும், தண்ணீர் கொதிக்க வில்லையாம். பானை உள்ளே கைவிட்டு பார்க்க ஜில்லென்றிருந்திருக்கிறது. அடுப்பு நன்றாக எரிந்தும் பானை சூடாகியும் தண்ணீர் மட்டும் சூடாகவில்லையே, அப்போது தண்ணீரில்தான் ஏதோ தவறு என்று நினைத்த திரௌபதி பானை யிலிருந்த தண்ணீரைக் கீழே கொட்டினாளாம். அப்போது அதிலிருந்து ஒரு தவளை குதித்து வெளி யேறியதாம்.

"என் கதி என்னாவது?"

பாண்டவர்கள் வனவா சத்தின்போது நடந்த நிகழ்ச்சி இது.

கிருஷ்ணர், திரௌபதியிடம் சென்று, "குளிக்க வேண்டும், வெந்நீர் ஏற்பாடு செய்" என்றாராம். உடனே அர்ஜுனன், கற்களை அடுக்கி அடுப்பு தயார் செய்ய, பீமன், சந்தனக்கட்டைகளை விற காக்கி தந்தானாம். திரௌபதி, அல்லிக் குளத்திலிருந்து பானை யில் தண்ணீர் கொண்டு வந்து வெந்நீர் தயார் செய்ய, வெகு நேரம்

திரௌபதி ஆச்சரியத்துடன் பார்க்க, "கிருஷ்ணா கிருஷ்ணா வெந்நீர் கொதித்தால் என் கதி என்னாவது என்னைக் காப்பாற்று என்று பிரார்த்தனை செய்தேன். அதனால்தான் அடுப்பு எரிந்தும் தண்ணீர் சூடாகவில்லை" என்று சொல்லி விட்டுத் தவளை சென்றதாம். பகவான் நாமத்தை ஜபித்தாலே மிகவும் பயன் உண்டு, சக்தி உண்டு.

(நாகை முகுந்தனின் சொற்பொழிவில் கேட்டது.)

– வரலக்ஷ்மி முத்துசாமி,
சென்னை – 37



ஐஸ்வர்யம்!

கொல்லூர்—மூகாம்பிகை, வடகரா—லோகாம்பிகை, பாலக்காடு—ஹேமாம்பிகை, கொடுங்கலூர்—பகவதி, கன்னியாகுமரி—பாலாம்பிகை.

இந்த ஐந்து பஞ்ச பகவதி ஷேத்திரங்களையும் தரிசிப்பதால், அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களும் கிடைப்பதாக ஐதிகம்!

—வே.தனசேகர், கும்மிடிப்பூண்டி

எங்களது குடும்ப நண்பர் ராம சுப்பிரமணியனின் பெண்ணுக்கு (காதல்) திருமணம். பிள்ளை வீட்டார் உ.பி. மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். ''உங்களது வழக்கப்படியே திருமணத்தை நடத்துங்கள். நாங்களும் என்ஜாய் பண்ணுகிறோம்'' என்று சொல்லிவிட்டார்கள்.



அதிகாலை முகூர்த்தம். காலை நான்கு மணிக்கே புரோகிதர், மஞ்சள் சரடில் கோக்க திருமாங்கல்யத்தைக் கேட்க, ராம சுப்புவின் மனைவி கமலா, தாங்கள் தங்கியிருந்த அறைக்கு ஓடினாள். மீண்டும் புரோகிதர், ராமசுப்புவை விரட்ட, அறைக்கு வந்து பார்த்தால் கமலா, கண்ணீர் வழிய கையைப் பிசைந்து கொண்டு திருமாங்கல்யத்தைக் காணவில்லை என்று ராமசுப்புவின் காதில் கிசுகிசுத்தாள்.

அறையைத் தலை கிழாக்கியதுதான் மிச்சம் திருமாங்கல்யம் கிடைக்கவில்லை. சாஸ்திர சம்பிரதாயம் பார்க்கும் ராம சுப்புவுக்கு இது பெரிய அபசகுனமாகப்பட்டது. ''என்னடா ராமசுப்பு நீயும் கமலாவும் ஒரு மணி நேரமா எதைத் தேடறீங்க?'' என்று ராம சுப்புவின் அம்மா, கேட்டாள். அவ்வளவுதான். துக்கம் நெஞ்சை அடைக்க, அம்மாவின் இடது காதில் - (வலது காது டமாரச் செவிடு) விஷயத்தைச் சொன்னதும், ''நீங்க எல்லாம் பெரிய்....ய படிப்பு படிச்சு ஒரு பயனும் இல்லை. பிரச்னைன்னு வந்தா சமாளிக்க வழி தேடாம துவண்டு போயிருவீங்க. இந்தா இதை வெச்சு நிலைமையைச் சமாளி'' என்று பதினைந்து நாட்களுக்கு முன்பு நடந்த சதாபிஷேகத்தின்போது அணிந்து கொண்ட பளபளக்கும் இரண்டு மங்கள சூத்திரங்களை தன் கழுத்திலிருந்து கழற்றிக் கொடுத்தாள். குறிப்பிட்ட முகூர்த்தத்தில், ஜாம் ஜாம் என்று திருமணம் நடந்து முடிந் தது.

மதியம் விருந்து முடிந்து ஓய்வாக இருந்த சமயத்தில், மாப்பிள்ளையின் அம்மா வந்தார். ''என்ன ராமசுப்பு... உங்க பக்க கல்யாணத்தில், பிள்ளையின் கையால் பெண்ணின் கழுத்தில் அணிவிக்கப்பட வேண்டிய மிக முக்கிய ஐட்டம் என்று நேற்று என்னிடம் விளக்கம் சொல்லிக் காண்பித்தீர்கள். ஆனால் என் மகன், வேறொன்றை பெண்ணின் கழுத்தில் கட்டி விட்டான். இதை மறுபடியும் பெண் எப்போது அணிந்து கொள்வாள்?'' என்று தன் கையிலிருந்த திருமாங்கல்யத்தைக் காட்டி படு யதார்த்தமாகக் கேட்டார்.

கல்யாணத்தில் கலாட்டா!

முதல் நாள் சம்

...ாட்டி!”

30 ஆண்டு மலர்

பந்தியிடம் திருமாங்கல்யத்தைக் காட்டி யதும் வேலை மும்முரத்தில் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளாததும் அப்போதுதான் நினைவுக்கு வந்தது. நிலைமையை எப் படிச் சமாளிக்கப் போகிறோம் என்று ராம சுப்பு தவிக்க, சுற்றி நின்ற கூட்டம், விஷ யம் என்னவென்று புரியாமல் விழித்தது. ராமசுப்புவின் அம்மா, சம்பந்தி முன்பு வந்து நின்றார்.

“எங்கக் குடும்ப வழக்கப்படி முதலில் ஆகிவந்த திருமாங்கல்யத்தைத் தான் முதலில் கட்டுவோம். பிறகு நல்ல நேரம் பார்த்து வயதான சுமங்கலி, புதிய தாக வாங்கிய திருமாங்கல்யத்தைப் பெண்ணுக்கு அணிவிப்பார். இதோ இப்போ மிக நல்ல நேரம். இப் போதே மாற்றிக் கட்டி விடுகிறேன்.”

ராம சுப்புவின் நண்பர், நன்றாக ஹிந்தி பேசத் தெரிந்தவர். அவர், பாட்டி சொன்னதை சரியாக மொழிபெயர்க்க, சம்பந்தி அம்மாவும் சந்தோஷமாகக் கைதட்டி வாழ்த்தினார். கல்யாண பார்ட்டி ஊருக்குப் போன பிறகு விஷயம் வெளிச் சத்துக்கு வந்தது. ராம சுப்பு உட்பட மற்ற இளவட்டங்கள் ஒன்று சேர்ந்து 'க்ரைசிஸ் மேனேஜ்மெண்ட் எக்ஸ்பர்ட்' என்ற பட்டம் சூட்டி, பாட்டிக்கு மலர்க்கிரீடம் அணிவித்து கௌரவித்தது.

- பத்மா,
பெங்களூரு

"ஓடிப்போய் கல்யாணந்தான் கட்டிக்கிலாமா?"

'வீட்டைக் கட்டிப் பார், கல்யாணம் பண்ணிப் பார்' என்பார்கள். பிள்ளைகளால் பெற்றோருக்கு நடத்தி வைக்கும், அறுபது வயது சஷ்டியப்தபூர்த்தி இன்னும் விசேஷம். எங்களது மூன்று குழந்தைகளும் சஷ்டியப்தபூர்த்தி நடத்த முனைந்தபோது திருக்கடையூர் துவங்கி, சிவன் கோயில், அலுவலக விடுப்பு பெறுவது வரை...



எனப் பட்டியல் தயாரித்து பார்த்து மலைத்துவிட்டோம்.

''இதையெல்லாம் பார்த்த என்னவர் யாருக்கும் பொருளாதார ரீதியாகவோ, பயண வகையிலோ கஷ்டம் தரவேண்டாம். நாமிருவரும் ஓடிப் போய் கல்யாணம் பண்ணிக்கலாமா?'' என்றார். சரி என்று அரை மனத்துடன் சம்மதித்தேன். இறுதி முயற்சியாக, சென்னை, மகாலிங்கபுரம் ஸ்ரீ ஐயப்ப பக்த சபா குருவாயூரப்பன் கோயில் சென்றோம். அங்கிருந்த அதிகாரிகளைச் சந்தித்து கேட்டபோது, ஓர் இன்ப அதிர்ச்சியே காத்திருந்தது.

''திருமணங்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான அன்னபாயசம் போன்றவற்றுக்குத்தான் பதிவு, கையொப்பம், கட்டணம். சஷ்டியப்தபூர்த்திக்கு பதிவு, கட்டணம் ஏதும் கிடையாது. பன்னிரண்டு ரூபாய் கொடுத்து அர்ச்சனை சீட்டு வாங்குங்கள். அத்துடன் திருமணத்துக்கு வேண்டிய பொருள்களையும் சேர்த்துக் கொடுங்கள். சுவாமி பாதத்தில் வைத்து அர்ச்சித்து தருவார்கள். பிறகு சன்னிதி முன் நீங்கள், தாலி கட்டிக் கொள்ளலாம்'' என்றார் அங்கிருந்த அதிகாரி ஒருவர்.

சஷ்டியப்த பூர்த்தி அன்று வளர் பிறை கடைசி முகூர்த்தம் என்பதால், கோயிலில் கூட்டம் நிரம்பி வழிந்தது. என்னவர் அர்ச்சனை சீட்டுடன் மஞ்சள் கயிறையும் அர்ச்சகரிடம் கொடுத்தார். அர்ச்சனை முடிந்ததும் மாங்கல்யத்தை எடுத்து சன்னதி முன் நின்று, மூன்று முடிச்சையும் என்னவரே போட எளிமையாக, சிறப்பாக சஷ்டியப்த பூர்த்தி நடந்தது.

வெறும் பன்னிரண்டு ரூபாய் செலவில் சஷ்டியப்தபூர்த்தி சிறப்போடும் மன நிறைவோடும் நடந்தது என்றால் ஆச்சர்யம் தானே!

- பகவதி சுந்தரம்,
சென்னை - 26

வாசகர் அனுபவம்


Sri Karpagambal
Catering Services
QUALITY & DELICIOUS VEG FOOD
Karpagambal Catering Services
Specialist in
South Indian,
North Indian &
Chinese
Sp. Coffee, Tea,
Tiffin Lunch Varieties,
Seer for Bride & Grooms,
Beetle Leaves, Rashikkal
Beetle Nuts, Beeda, Aarti,
Pachaipudi Arrangements,
Kasi Yatra, Bridal Mat,
Groom Seer Items
Video & Photograph
in broadcast Quality
Kolam, Crush, Valdega,
Angumani,
Musical Instruments
Garlands &
Loose Flower
Bridal Make-up
"Thanks" Bags & Gifts
We arrange
Kalyana Mandabam also
Contact: R. Madhusudanan
156, (Old # 79), R.K.Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028 (Opp BSS Hospital)
E-mail : always_mathan@yahoo.co.in | www.karpagambalcateringservices.com
Mobile : +91 98412 66844 Tel : +91 44 24641110

ஆன்மிகம்

எந்நாளும் பொன் நாளே!

அனைவருமே புது வேலையையோ, நல்ல காரியத்தையோ தொடங்க வேண்டும் என்றால் நாள், நட்சத்திரம் பார்த்துக் கொண்டுதான் துவங்குவார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளுமே ஒவ்வொரு தேவிக்கு உகந்த நாள்தான். அந்தத் தேவிகளின் பராக்கிரம செயல்கள் முடுக்கப்படுவதால்தான் மானிடர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை




கல்யாணமே ! வைபோகமே !
Wedding Creations
• THATTU VARISAI • KASI YATRAI SET
• VILAIYADAL SET • TAMBOOLAM BAGS
• RETURN GIFTS
Exclusive Decorated / Arthi plates
JAYBEE CREATIONS
The Bag People
TRUSTED OVER 20 YEARS
235, R.K. Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.
Telephone : 2461 5791 Mobile : 98840 70935
Email : jbbags@gmail.com Visit : www.jbbags.in
We also do decorative packings

முறை வரையறுக்கப்படுகின்றது.

தேவியின் ரூபமான சந்திரனின் வளரும், தேயும் கலைகளையே திதி என்று கூறுகிறோம். தேவியின் கலைகள் (திதி) பதினைந்து என்று கூறப்படுகின்றன. பிரதமை முதல் பௌர்ணமி வரையிலான பதினைந்து நாட்களுக்கும் ஆதாரமான தேவிகள், 'திதி நித்யா தேவிகள்' என்று வழங்கப்படுகின்றார்கள்.

1. பிரதமை திதிக்கு அதிதேவதை, அழகான ரூபம் கொண்ட 'காமேஸ்வரி தேவி'.



✱ திதி நித்யா தேவிகள்

2. துவிதியை திதிக்கு அதிதேவதை, வல்லமை மிக்கவளான 'பகமாலினி தேவி.'
3. திருதியை திதிக்கு அதிதேவதை, கருணை மிகுந்த 'நித்யக்லின்னாதேவி'.
4. சதுர்த்தி திதிக்கு அதிதேவதை, அண்டங்களை ஆளும் 'பேருண்டா தேவி'.
5. பஞ்சமி திதிக்கு அதி தேவதை, ஜோதி ரூபமாய்த் திகழும், 'வஹ்னிவாசினி தேவி'.
6. சஷ்டி திதிக்கு அதிதேவதை, வஜ்ரம் போன்ற சக்தி கொண்ட 'வஜ்ரேஸ்வரி தேவி'.
7. சப்தமி திதிக்கு அதிதேவதை, சிவனையே தூதுவனாகக் கொண்ட 'சிவதூதிதேவி'.
8. அஷ்டமி திதிக்கு அதிதேவதை, திதி நித்யா தேவிகளுக்கு மத்தியில் தத்துவமாய் விளங்கும் 'த்வரிதா தேவி'.
9. நவமி திதிக்கு அதிதேவதை, ரூபமும் அருபமும் கலந்த 'குலசுந்தரி தேவி'.
10. தசமி திதிக்கு அதிதேவதை, வினை என்கிற காரியத்தை அளித்து, நிலையாய் இருக்கும் 'நித்யா தேவி'.
11. ஏகாதசி திதிக்கு அதிதேவதை, நீல வர்ணத்தினைக் கொண்ட 'நீலபதாகா தேவி'.
12. துவாதசி திதிக்கு அதிதேவதை, அவ்வப்போது விஜயத்தைக் கொடுக்கும் 'விஜயா தேவி'.
13. திரயோதசி திதிக்கு அதிதேவதை, எல்லோருக்கும் மங்களத்தை அருளும் 'சர்வ மங்களா தேவி'.
14. சதுர்த்தசி திதிக்கு அதிதேவதை, உயிர்களுக்கு பிரகாசத்தை வழங்கும் 'ஜ்வாலா மாலினி தேவி'.
15. பௌர்ணமி திதிக்கு அதிதேவதை, இருளை நீக்கும் 'சித்ரா தேவி'.

இந்தப் பதினைந்து திதிநித்யா தேவிகளும் பகலில் சூரிய சக்தியுடன் இணைந்து உயிர்களிடத்தே பிரகாச வடிவாகவும், இரவினில் விமர்சம் என்று சொல்லப்படுகின்ற உயிர்களின் ஒடுக்குதலுக்கு உண்டான வடிவாகவும் திகழ்கிறார்கள்.

அனைத்து உயிர்களுக்கும் லோக மாதாவாகத் திகழும் ஸ்ரீ ஆதிபராசக்தியின் அம்சங்களான 'திதிநித்யா' தேவியரை வணங்குவோம். வாழ்வில் வளம் பெறுவோம்!

– மாலதி சந்திரசேகரன்,
சென்னை

அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்கள், தம்முடைய இணையற்ற பக்தியால், இறையருள் பெற்றார்கள் என்றாலும், அவர்களுள் தாம் செய்த திருவிளக்குத் திருப்பணியால் இறைவனால் ஆட்கொள்ளப்பட்டவர்கள் மூவரே. தற்போது திருவாரூர் என்று அழைக்கப்படும் திருத்துறைப்பூண்டி பாதையில் அமைந்துள்ள திருமப்பற்று என்னும் ஊரில் அவதரித்த நமிநந்தியடிகள், ஒற்றியூரில் எண்ணெய் ஆட்டும் தொழில் செய்த கலியநாயனார், தற்கால சேலம் மாவட்டம் பேளூரில் தோன்றிய கணம்புல்ல நாயனார், இம்மூவரே இச்சிறப்புக்குரியவர்கள்.

- இரா.கணேசன்,
சேலம்.

திருப்பணியால் உயர்ந்தவர்கள்!



மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்



திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு **ரூ.500/-**

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா **ரூ.15/-**

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் **ரூ.100/-**

தொடருடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் (www.mangayarmaleronline.com) வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/- மட்டுமே!

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு **ரூ.800/-**

(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் **ரூ.15/-**

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ.2500/-



வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது. கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, **மங்கையர் மலர்** என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை-600 032.

தொலைபேசி : 4343 8866 Fax : 044-4343 8899

email : marketing@kalkiweekly.com

வாசல் அழகு



19 முதல் 10 வரை
(இடைப்புள்ளி)
- டி.பேபி மீனா,
உத்தங்குடி

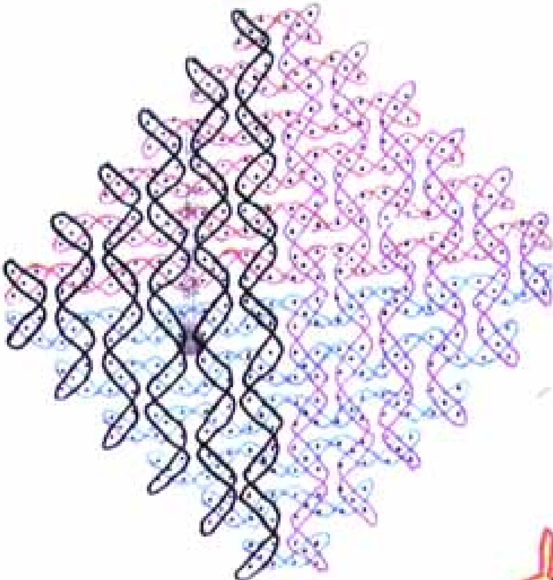


25 - 1 வரிசை
(நேர்புள்ளி)
- எம்.ஷர்மிளா, சேலம்



15 முதல் 8 வரை
(இடைப்புள்ளி)
- எம்.ரேவதி,
மன்னார்குடி

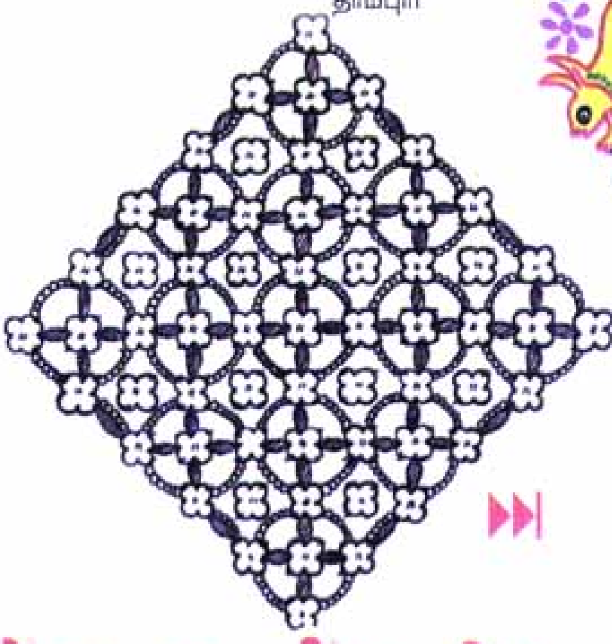
வண்ணக்



24 - 4
(நேர்புள்ளி 2 வரிசையாக
வைக்கவும்)
- சி.வசந்தா கோகிலம்,
சென்னை



15 முதல் 8 வரை
(இடைப்புள்ளி)
- எ.விஜயலட்சுமி கதாதர்,
தர்மபுரி

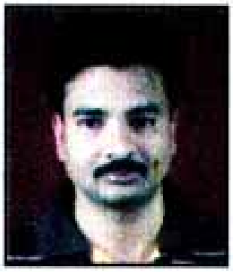


20 - 2 வரிசை
2ல் நிறுத்தவும்
(நேர்புள்ளி)

- ஆர்.லக்ஷ்மி,
வீரபாண்டியன் பட்டணம்

கோலங்கள்!

மணமகள் தேவை



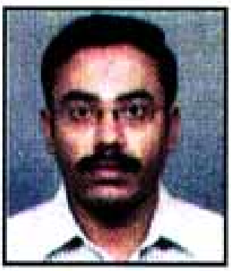
J. RAJESH,

◆ Iyer, Vadamal, 32, 175 cm, Gautharna Gothram, Avittam, B.E., HP (USA) Project Lead seeks graduate bride. TM id-M964332. Contact:22333571/ 9840663872 Box No. 16498

VASUDEVAN, M.Com., LLB, Advocate Civil



◆◆ Tamil Iyer, Vadamal, Gargya Rohini, Birth 21.5.1966 at Bhopal M.P. Evening 6-10 p.m. settled Bhopal fair, clean habits tall seeks bride. No demand. Earning Rs. 1 lac to 2 lacs p.a. Contact: T.S. Padmanabhan, Qr. No. 11/14 North T.T. Nagar, Bhopal - 462 003.



K.RAMAKRISHNAN

◆ Iyer, Vathima, Bharadwaj, 23.10.1977, Sathayam, 165cms, P.G., Clean habits, own flat, Pvt. Sector Bank, Rs.35,000/-p.m. seeks suitable Bride. Subsect No bar. Cell : 98419 75400 Box No.16538

◆ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், டிசம்பர் 1966, PGDCA, DCA, ERP, 40,000/-p.m., MNC கம்பெனியில் இந்தூரில் (M.P.) வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, கடவுள் நம்பிக்கையுள்ள, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பிராமணரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். ஃபோன்: 0731-2535964, 098936 25359 பெட்டி எண்:16480

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Aswini, 33/ 5.10', M.Com., DCA, Sr.Accts. Executive, Software Co., in Chennai Rs. 25,000/-p.m., Own House, Seeks Graduate employed/unemployed Vadamal, Brahacharanam girl. Phone: 044-2476 2684 Box No. 16481

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம், ஜூலை 1968, 165 செ.மீ., எம்.காம்., சென்னை CADD Centre Sales Manager சம்பளம் 12,000/- படித்த வேலையில் உள்ள/வேலையில்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 6518 1202 பெட்டி எண் : 16482

◆ Vadama, Tanjorean Viswamitra Moolam, Sep. 76 160/M.A., PG Dip. Journalism News Producer BBC Thamizhosai London well paid seeks educated girl. TM 1758595 Ct. 98401 11169, 2628 4476. Box No.16483

◆ வடகலை ஐயங்கார், அவிட்டம், ஸ்ரீவத்ஸம், 43/5.7 பி.காம்., சென்னையில் சொந்த பிஸினஸ் செய்து மாத வருமானம் 12,000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பிராமினில் எந்த பிரிவும் சம்மதம். ஃபோன்: 97106 80203, 94441 70192 பெட்டி எண் : 16484

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 30, 175 செ.மீ., வெளிநாட்டில் (Tanzania) மாதம் ரூ.1,00,000 பெறும் SWE வரனுக்கு, வேலையில் உள்ள/இல்லாத டிகிரி முடித்துள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு: 04142-292303 மொபைல்: 96001 67720 பெட்டி எண்: 16485

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Revathy, 14.8.1976, 5.3', B.Com., MBA, Team Lead MNC, 4 Lakhs annum. Seeks bride. subsect no bar, No dowry, simple marriage. 044-2376 0498, 044-2376 6763 Box No.16486

◆ Tamil Iyer Boy, Ashtasahasram, Vadhulam, Bharani, 27/167cm, B.E., Manufacturing Engineer, MNC, Baroda, 5.5 lakhs p.a. seeks professionally qualified brides. Employed girls preferable. Subsect no bar. Contact: 94435 04519 Box No.16487

◆◆ Iyer, Vadamal, Kasiba 45, Unmarried, M.Com., A/cs Officer, employed Delhi, Own House seeks employed/unemployed. Subsects acceptable. Contact: 98736 71334/ 92133 83407 email:bkm_iyer@rediffmail.com Box No.16488

◆ Tirunelveli Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Punarvasu 5.5', 8.6.1978, B.Com., C.A. MMS Software Engineer employed in a Leading Software Company, Owns House seeks good-looking employed/unemployed girl. Contact:022-25646747 Box No. 16489

◆ Wanted Chennai based, Vadamal, Graduate, working girl from good family for Tamil, Iyer Boy, Vadamal, Koundinyam, Poosam, 31/180, B.Sc., CCNA, 2.5 L p.a. Ph:2461 1053, Box No. 16490

◆ ஐயர், வடமாள், பரணி, விஷ்ணு விருத்தி, வயது 34, M.Com., ICWA, ஆசிரியர் பணி, 25,000/- சொந்த வீடு உள்ள தாய், தந்தை இல்லாத பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. விவாகரத்தானவர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம். 94430 27531, 94433 19924, பெட்டி எண்: 16491

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Chithirai-4, June 1980, 182 cms, MCA, Project Leader, Software Development, MNC, Bangalore, Rs.10.2 lacs per annum, seeks qualified employed good-looking Iyer girl, Subsect no bar. Contact:080-4126 0638/098452 51541/vsmani_bglore@ yahoo.co.in Box No. 16492

◆◆ Tamil, Saiva Chettiar, 26 years, Aswini, B.E., S.W. Bangalore Rahu in 8th place, Horoscope match must. Seeks bride from Karkarthar/

Pillai,Saiva Chettiar. Strict Vegetarian. Box No.16493

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, 07.02.1981, Poorattadhi, 172 cm, BE/ ECE, Patni Computers, Mumbai, Senior Specialists Systems,Rs.50,000/- seeks bride, BE or Graduate working/ non-working. Contact: 94425 25822, 0422/2435929 Box No. 16494

◆ ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தா, மராத்தி, பிராமின், பாரத்வாஜம், மூலம், 35/ 160, M.A., IAF, 22,000/- வரனுக்கு அதே இனத்தில் மற்றும் மாத்வ மராத்தி/கன்னடா தெலுகு பிராமின் பெண் சம்மதம். போன் : 044 - 6528 3185 பெட்டி எண்: 16495

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Chithirai, 17.11.1979, 5.10', B.Sc., (M) E.Comm., Patni Computers Ltd., Mumbai, Rs.50,000/-p.m. seeks suitable educated bride. Cont.044-2246 1188, 99405 84765 Box No. 16496

◆◆ ஐயர், வடமாள், கெர்க, அவிட்டம் -1, 1974, 5.8', MBA, P.G. in Hospital Management, Rs.35,000/- p.m., Pvt. Firm in Chennai, Own Flat, வரனுக்கு தகுந்த, குடும்பப் பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட் பிரிவுசள் சம்மதம். Phone:(044) 2224 6296, 94448 17723, www.ssmatri.com ID:57221/74 Box No. 16497

◆ Iyer, Brahacharanam, Koushikam, Ashwini, 31/5.5', B.Com., MPM Computer Knowledge (P.G.) Sr. Executive (HR) Pvt. Co., Mumbai Rs.45,000/- p.m., Own Flat seeks suitably qualified, Vadamal, Brahacharanam, Girl. Mobile: 0-97674 01597. Box No. 16499

◆ தந்தை ராஜஸ்தானி பிராமின்; தாய் தமிழ் ஐயர் வடமாள், 11.6.1979, 5.8', பி.பி.ஏ., சென்னையில் சுயதொழில் செய்து மாதம் ரூ.15,000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு வேலையில் உள்ள/ இல்லாத பொருத்தமான பெண் தேவை. ஃபோன்: 90430 55217 பெட்டி எண்: 16500



◆◆ மாத்வா பிராமின், ஆங்கீரச கோத்திரம், 22.05.1975, +2, ரூ.10,000/- சித்திரை - 2, கன்னி, தொழில் மற்றும் பூஜை செய்யும் ஒரே பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்து மணமகள் தேவை. சொந்த வீடு உள்ளது. உட்பிரிவு சம்மதம். தாயார் இல்லை. சகோதரிகள் திருமண மானவர்கள். 97875 22601, 99445 12945. பெட்டி எண்: 16501

◆ Vadama, Gouthama Gothram, Poorattadhi-3 padam, Sep.1977, 5.11' M.S., (Singapore) Software Professional, Required a good looking graduate bride of same sect. Ph:2446 6970 Box No. 16502

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Thiruvonam, May 1981, 5.6', M.C.A., GNIIT, IT Analyst in MNC Rs.6.0 Lakhs

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ.100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ.800/-
இத்துடன், www.mangayarmalaronline.com என்கிற மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

per annum having Own House seeks qualified girls. Contact:044-2258 0815, Cell:94449 06915 Box No. 16503

◆ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Chithirai, Kanni Rasi, 10.02.66, 5.6', B.Com., Computer, Musician 15,000/- Divorcee/without issue seeks bride from middle class, Divorcee/widow without issue. Simple marriage. Subsect no bar. Phone: 099413 04137 Box No. 16505

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Bharath wajam, Kettai-4, 9/1980, 5.3', Lean Fair, BE (EEE), working Chennai, 40,000 Own House, seeks bride, Lean Fair, employed/unemployed. No Expectations. Decent Marriage. 93441 54651. Box No. 16506

◆ கல்கத்தாவில் வேலை பார்க்கும் தெலுங்கு பிராமின் பையன், காச்யப கோத்திரம், வயது 34, 6.4', உத்திரா டம், மகர ராசி, பி.காம்., கிராபிக் டிசைனர், டீம் லீடர், மாத வருமானம் 50,000. இதற்கு தகுந்தாற்போல் நல்ல அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. உயரம் 5.6'. பெட்டி எண்: 16507

◆ தென்கலை, கௌதமம், மூலம், 1977, B.E., MS (USA) பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் மேனேஜர், 2 லட்சம் மாத வருமானம், குறுகிய காலத்தில் சட்டப்பூர்வமாக விவாகரத்தான வருக்கு குடும்பப்பாங்கான ஐயங்கார் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. விவாகரத்தானவர்கள் தவிர்க் கவும். ஃபோன்: 080-2356 1002 பெட்டி எண்: 16508

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ரோஹிணி, 32, 5.6', fair, B.Com., Tally, Store Incharge at Quaith மாதம் 45,000 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு: 044- 22483251, 97908 56651, 90032 41608 பெட்டி எண்: 16509

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Uthiram-4, 1971, 5.8', M.Com., PGDMM, Pvt. Company, Chennai, Rs.21,000/- p.m., seeks suitable bride employed/unemployed. Subsect no bar. Contact : 97910 53604 Box No. 16510

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Swathi, 31 March, 1983, 5.9', M.Sc., Defence Officer (Major) Salary 50,000/ - p.m., seeks good-looking girl. Subsect no bar. Refer ssmatrimonial.com for horoscope and photo. I.D.No.B.I. 57068. Contact No. 94443 76452 & 94443 76450 Box No. 16511

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Avittam, Makara Rasi, Mar. '74/5.5', B.C.S. MBA (Finance) Sr. Acts. Executive Dubai

Rs.85,000/- p.m. seeks suitable bride, any degree holder prepared to go to Dubai. Subsect no bar. Contact: K.Chandrasekaran, Tel : 044-6453 0099. Box No. 16512

◆ Tamil, Vadama Iyer, 35/170, Kashyabam, Anusham, Ph.D., in Molecular Genetics from Ohio University U.S.A., currently in U.S.A., doing Post Doctorate. May Return to India if suitable professional placement available. Only one sister, C.A., married. Parents look for girl from cultured family well educated, preferably employed. Subsects acceptable. Apply with full details to Box No. 16513

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Fair, 28, Maham, 5.11', B.Sc.,/MBA, Executive (Admn) FLSMIDTH(MNC) Rs.30,000/- No Expectation. Seeks degree from Any Brahmin girl. 0431-3206870 / 93451 49918 Box No. 16514

◆ Vellalar Pillai, Avittam, 34/183/MCA Software Engineer, 7 LPA, MNC, Bangalore, Issueless Legal Divorcee seeks educated, unmarried bride/ issueless divorcee. Subsects Okay. Phone : 080-2528 8928. Send BHP Box No. 16515

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kasyaba, Poorattadhi, 36, 180, M.A, PGDCA, Banking consultant, 7 lacs/Annum seeks suitable bride. Contact: Parasakthi, 1H, AKB Aashiana, 13, Hanumar Koil st., Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44. Ph : 98402 24115, 044-2265 4819 Box No.16516

◆ Iyer, Vadama, Koundinyam, Swathi, 36, M.Com., M.Phil., MBA Distributor & Proprietor V.K. Pharmas Trichy, Minimum 30,000 p.m., Requires suitable girl. Parents not alive. Two sisters married & well settled. Subsect acceptable. Contact:94442 07760, 99529 30158 email:laknrs@yahoo.com Box No. 16517

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 40 வயது, 165 செ.மீ., பி.காம்., டி.எம்.எம். Regional RJM Manager Shell Lubricants Chennai மாதம் ரூ.68,000/- சொந்த வீடு, வில்லங்கமில்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், இளந் தோற்றம், நல்ல பழக்கவழக்கமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையிலுள்ள / வேலையில்லாத வரன் தேவை. எளிய திருமணம். எதிர்பார்ப்பு எதுவுமில்லை. பிராமினில் எப்பிரிவும் சம்மதம். ஃபோன் : 044 - 2657 3829 பெட்டி எண் : 16518

◆ Smartha, Kanada, Gowthama, Pooradam 27/5.8', Good-looking, clean habits, Daimler India, Chennai, 8.00 lacs p.a. seeks fair, homely bride. Madhwa, Vadamal acceptable. 98942 30556 Box No. 16519

◆ Iyer, Vadamal, Bharadhwajam, Rohini, 34/5.11', M.Tech., (IIT), Manager, MNC, Bangalore, seeks qualified and/ or employed bride. TM.M718706. 0471-2477293. (0)98959 07293 rkiyertvm@gmail.com Box No. 16520

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.3.2010.. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

◆ Vadamal, Nithrava Kasyaba Gothram, Rohini, 5.8.1980, fair complexion, 180 cm, SSLC+ Computer Course studied in Singapore. working in a School at Bangalore. Salary INR.5000/- + Rental Income of INR.10,000/-. Own House in Chennai. Looking for girl +2 and above. Subsect no bar. Contact : 093814 52297 - 09620709845 - 093810 17207 Box No.16521

◆ Madhwa Kannada Brahmin, Kasipa, Chithirai 4th patham, 24.5.83, 168 cm, B.E., Software MNC TCS Group Rs.40,000/- p.m. seeks Kannada Brahmin/B.E.,/M.C.A./employed fair bride. Ph.No.94451 17635, 94442 28038 Box No. 16522

◆ Iyer, Tamil, Brahacharanam, Bharathwajam, Thiruvonam, Jun.80/ 173/AMIE (MBA). Sr. System Admin in Wipro, Chennai, Rs.40,000/- p.m., Own Flat, Seeks suitable bride. Contact : 044-23711064, 98653 61183. Box No. 16523

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Magam, Koundinyam, 33, B.Com., DCA(MBA) Dy. Manager, HDFC Bank, Chennai, Salary Rs.29,000/- p.m.,+seeks suitable educated employed bride. Contact Ph:044-6544 6849. Box No. 16524

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம்-1, நவம்பர் 19, 1978, 165 செ.மீ., பி.காம்., டி.வி. சுந்தரம் மோட்டார்ஸ், சென்னை. ரூ.12,000 + Incentive, சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ளவருக்கு டிப்ளமோ (அ) டிகிரி படித்த 23 முதல் 28 வயதுள்ள, 7 அல்லது 8ல் ராகு அல்லது கேது உள்ள பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-2227 6980, 2243 1659 பெட்டி எண்: 16525

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Kettai, 48, 180cms, B.Sc.B.L., PGDPM, Own Business in Coimbatore, widower issueless groom, seeks Iyer / Iyengar Graduate, unmarried / Divorcee / Widow (issueless girl preferrable) 99520 77704 Box No. 16526

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, May 1971, Ayilyam, 5.1', Fair, D.M.E., BBA, Senior quality Engineer, Employed in Pune, 2.4 lacs per annum, Own House in Chennai, Innocent Legal Mutual Divorcee without issue (together for 2 weeks) seeks Iyer/Gurukkal/ Iyengar girls (unmarried or divorcees without issue). No expectations. Simple marriage. Ph:99400 51939. email:ksms47@rediffmail.com Box No. 16527

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, பரணி(1), 36, 162 செ.மீ., B.A., Catering Contractor சென்னை மணமகன், எதிர்பார்ப்பு ஐயர், 10வது (அ) +2, வேலைக்குச் செல்லாத

தஞ்சாவூர்/பாண்டிச்சேரி/கடலூர் மணமகள் தேவை. 99520 88900 பெட்டி எண்:16528

◆ Telugu Iyer, Venginadu, Makam, 26, Fair, 173cms, B.E., M.S.(USA), Firmware Engineer in USA groom. Seeks any Brahmin girl with Computers Graduate or B.E. Ht.5.1', to 5.6'. 99520 88900. Box No. 16529

◆ Vadakalai Koundinyam, Uthiradam, 40/180, B.Com., Pvt. Co., 20,000/- p.m., Seeks suitable bride.044-2624 6527/98416 63963 Box No. 16530

◆◆ Iyer, Vadamal, Ashwini, N.Kashyapa, 39, 180cms, B.Sc, Senior Asst.LIC Lucknow, Seeks simple, graduate preferably employed girl from respectable family. Subsect no bar. Contact (0) 97431 80355, (0) 90361 39096 Box No. 16531

◆ Thenkalai Ayyangar, Athreyam, Hastham-2, 27 years, 180, M.C.A. 35000/-p.m. Polaris Software, Chennai seeks decently employed,. Graduate / post graduate, homely girl of same sect. Contact:044/6587 5153 Box No.16532

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam, 2.8.1982, 175cms, MBA, Logistic Officer in Sony Ericsson, Mumbai, Rs.4.5 lakhs p.a. seeks suitable Bride. Subsects welcome. Ph:0120-2543557 / (0)98408 74719 Mob:(0)97171 62907 Box No.16533

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathi IV, April 1973, B.Com / 170 cms / 15 L P.A, propertied Businessman, seeks graduate girl from a good family background. Refer TM ID M 1488503 / 98842 56058 / brgpal@gmail.com Box No. 16534

◆ மணமாகாத ஐயர், ரோஹிணி -1, அஷ்டசாஸ்திரம், வாதூலம், 34 / 164, Dip Tele Communication, DEE, DECE, வெளிநாட்டில் Qatar-Doha-வில் அரசுப்பணி, வருட வருமானம் ரூ.12 லட்சம். வரனுக்கு +2 / டிகிரி படித்த கம்ப்யூட்டர் அறிந்த பெண் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவு, ஐயங்காரும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. கோயிலில் எளிமையான திருமணம். போன்: 94448 90157. ஏப்ரல் மாதம் பையன் சென்னை வருகிறார். குழந்தை இல்லாத, சட்டபடி விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 16535

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், மகம், கௌண்டின்ய கோத்ரம், 8.6.1981, 5'10' MCA, CTS 7.5 Lakhs p.a. பையனுக்கு மணமகள் தேவை. Ph:044-6499 7036. S.S Mat.ID : 57892 Box No.16536

◆ தெலுங்கு ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்ரம், புனர்பூசம், 52வயது, மணமாகாதவர், பி.ஏ. கடவுள்பக்தி நிறைந்த வரனுக்கு குடும்பபாங்கான பெண்

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : 94449 03631 பெட்டி எண் : 16539

◆ அய்யங்கார், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், மகரம், 39, B.Com, ICW Inter, Working in Pvt.Co., மாத சம்பளம் 25,000/- வரனுக்கு மண மகள் தேவை. அய்யர், அய்யங்கார் சம்மதம். ஃபோன்: 0452-2641606, 94873 36942 பெட்டி எண் : 16540

◆◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Thiruvonam, 22.12.79, 5'11", B.E, M.S.(USA) employed in Chennai seeks girl min.5'4", graduate preferably employed in Chennai. Contact : (044)4207 1236 or 98400 71236 Box No.16541

◆ Vadamal, Srivatsam, Thiruvadirai, March 67, 147, 100,000 + SWE, Chennai, Own House very brilliant. Seeks any Brahmin Bride. Divorcee, Widow Excuse. V.Sharma, 98410 20274 (or Panchapakesan 98403 30531) web:www.ssmatri.com ID 58801 Box No. 16542

◆ Vadamal, Viswamithra, Visagam(4), April 74 / 180 / 100,000 p.m. General Manager, MNC, Chennai, very fair own flat, (Likely to be Transfered to Mumbai) Gopalarathinam - 044 -2484 2691, 94445 75466 (or Panchapakesan 98403 30531) www.ssmatri.com ID 57160 Box No. 16543

◆ Iyer (Ashtasahasram) Kousigam, Revathy-3, March 82 / 170/ 70,000/ MCA (REC Trichy) Sap consultant, IBM, seeks Iyer Bride - G.P.Jagadeesan, 94444 94004, 044 - 2371 2828 (or Panchapakesan 98403 30531) www.ssmatri.com ID 58885 Box No. 16544

◆ Kannada, Madhwa, Brahmin, Srivatsa, Hasta-1, B.Com, MBA, aged 33yrs, MNC, Chennai, Salary Rs.35,000/-p.m. seeks suitable Bride. Contact : Ph:24480150 / 98408 52393 Box No. 16545

◆ Iyer (Ashtasahasram) Vadoolam, Punar Poosam(3), Jan 79 / 168 / 65,000, MCA, Senior Software Engineer, CSC, Chennai, own house (Liking Music) seeks Iyer Bride - G.Ramakrishnan - 044 - 2624 6461(or Panchapakesan 98403 30531) web:ssmatri.com ID - 90082 Box No. 16546

◆ Vadamal, Haritham, Krithigai(1), July 76 / 175 / 80,000 p.m. B.Tech, Manager TCS, Chennai, own house. Seeks Iyer Bride - Narayanasami, Salem - 0427 - 6533623, (or

Panchapakesan 98403 30531) web:ssmatri.com ID - 90079 Box No. 16547

◆ Iyer (Ashtasahasram) Kashyap Revathy(2), Nov 79 / 175 / 90,000 p.m. BE,(MBA), MNC, Chennai, own house. Healthy, Enterprising. Seeks Iyer Bride. M.R.Rathnam, 044 - 2229 3762, 94445 58123 (or Panchapakesan 98403 30531) web:ssmatri.com ID - 90073 Box No. 16548

◆ Brahacharanam, Gowthama, Visagam(4) / Sep 81 / 160 / 60,000 p.m. B.E.(MBA) Team Head, EDS, Chennai, own house. Seeks Iyer Bride. Job optional. V.Ganapathi - 044 - 2657 4128, 99402 41967. (or Panchapakesan 98403 30531) www:ssmatri.com ID - 59008 Box No.16549

◆ Vathimal, Mirugasirisham-III, Kasyapakothram, 1981/ 5'10", MCA, very fair, SAL Technology Egmore, SAP Associate, Rs.3.0 L / PA. Seeks Graduate bride, job optional. Sub Caste no bar. Contact : 98409 96943 / 4358 8834. Email:sankarvaran@gmail.com Box No.16550

◆ Smartha Kannada Brahmin, Athreya, Swathy. 32 / 183. B.Com (MBA) Wipro, Chennai. 18,000/- p.m. Seeks Graduate employed girl from good family. Subsect no bar. Contact :99402 96597 / 044 - 6534 4425 Box No.16551

◆ Madhwa, Kannada, Harischa 38, 165, Mirgasira, B.Sc. C.A (Inter)



Income Tax Practitioner, 20,000/- plus monthly, own house, seeks bride good looking, Graduate above 5' Medium Complexion. Any Brahmin Acceptable. Box No. 16552

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய திருவோணம், பி.ஏ., 35, சென்னையில் தனியார் கம்பெனி, ரூ.15,000/- பெறும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். ஃபோன் : 044 - 2461 0290 பெட்டி எண்:16553

◆ Iyengar, Kowshigam, Avittam, 37, BBA, fair slim 60kg. Working in Railways Chennai. Seeks +2 / Graduate girl from any Brahmin Community. (Inter Caste Accepted) Ranganathan - 94451 81122, 044 - 2617 0837 Box No.16554

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Ayilyam, 46, 5.7', M.E., Prinicipal, Polytechnic College, Gobichettipalayam, seeks suitable Bride, sub-sect no bar. Graduate preferred. Contact : 0427-2450111 / 99433 05500 Box No.16555

◆ வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 38/5'7' / MA,PGDCA/30,000 ஒரே மகன் மத்திய அரசுப்பணி சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு படிக்காத / படித்த வேலைக்குப் போகாத / போகும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தொலைபேசி : 044-6564 1552 பெட்டி எண்: 16556

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Visakam, November 1979 / 175, B.Com, Pursuing Executive Programme, Harvard University (HCL Sponsored) working HCL, Bangalore Senior Business Analyst 9.5 Lakhs p.a. Seeks girl from good family. Subsects no bar. Refer Tamil Matrimony ID: TM 1334843. Send Details & Horoscope to P.A. Jagannathan, New No.15, 3rd Main Road, Vijaya Nagar, Velachery, Chennai-600042. Phone: 044-2259 0313 / 94443 92777 Email:bragada_j@yahoo.co.in

◆ Thenkalai, Bharadwajam, Visakam-I, Thulam, 1973, 180cms, B.Sc, MBA, Black Belt ISI MNC, Chennai, 9.0Lakhs p.a., Clean Habbits. Seeks Plus Two & above Girl. Kalai no bar send BHP. Contact : N.Parthasarathy, 5, North Avenue, Korattur, Chennai - 600 080. Cell : 94445 23510 / 94440 14464

◆ Thevar (Agamudiyar, Madurai), B.E. (Electronics), 29, 175cms, Handsome, Rs.30,000/- P.M. doing own agency business, very well settled Defence Officer family in Pune. Good looking girls from Mukkulathor. Ph:020-2683 2258, 098903 24683, sk_selva@yahoo.com G.Nadukkarayan, E-1, Defence Colony, Qtr. No.16, (Opp. Water Tank) Lulla Nagar. Pune - 411 040

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரித, கார்த்திகை-3, 33/5.5', (BBA) System Administrator, Pvt.Company, நிரந்தர வேலை ரூ.10,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V.Subramanian, Retd.Thasildar, Plot-39,

Dr.Ramamoorthy Nagar, 'I'Cross Street, Keelkattalai, Chennai-117. 044 - 2247 7866. dotthusg@yahoo.com.sg

◆ Vadamal, Koundinyam, Ayilyam, Oct 80, 171/ 40,000/- MCA, SWE, Chennai own house. Seeks Graduate Iyer Bride - Job optional. V.Kuppuswamy, 3D, Kalyanaraman St, Kumbakonam - 612 006. Ph:96002 26491 (or Panchapakesan 98403 30531) ssmatri.com ID 58937

◆ Wanted bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., (Electronics) MBA employed Mumbai. Matching horoscopes optional. Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune-411 020. Phone: 020-2581 8702, 98900 01857 vishuiyer@ rediffmail.com

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Pooram-4, 29, 176 cm, B.Tech., Ass. Mgr, Vedanta, Orissa, 15 Lakhs p.a. seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. R.Ramasubramanian, C-551, Venkatraman Street, Periyar Nagar, Chennai-600082.Ph : 044-2550 3082 email: ramdpc@ gmail.com ssmatrimony ID:56881/80

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூராடம், அக்டோபர் 1980/5.6', பி.எஸ்ஸி., 28,000/- Deputy Manager, Axis Bank, Chennai, தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. எச். நாராயணன், 17, திருவள்ளுவர் தெரு, ராஜ்பாய் நகர், ஆவடி, சென்னை-71. செல்: 94453 10504

மார்ச் 2010 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.2.2010

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், 26.5.1969, 170 செ.மீ., செவ்வாய் சுத்தம், DME உத்திரம்-2, 13 வருடங்களாக சொந்தத் தொழில், மாதம் ரூ.25,000/- குடும்பப் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. வி.சுந்தரம், 12/4 ஜே.பி. தெரு, 2வது மாடி, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-33. ☏போன்: 044-2488 1665 (அ) 044-2658 6035

◆ Iyer, Kapi, Avittam, 39, B.Sc., P.G.D.C.A., Agriculture Business, Monthly Income 30,000/- having 4 houses, 15 acres of Cultivating lands rich family, (father alive) seeks graduate unemployed from good family Immediate Marriage. Mail ID : sraman71@gmail.com send B.H.P. S.Raman, No.1, VIP Flats, Ground Floor, Cart Park St., T.Nagar, Chennai-17. Mob:98943 18775 / 99762 75021

◆ Vadamal, Kousikam, Poosam, 13.4.62, B.A., Senior Manager, Logistics Firm, Bangalore Rs.6 lacs p.a. 5.5', Medium Complexioned Teetotaller, Any Brahmin girl. Simple Marriage. S.Natarajan, 6A, 10th Cross, Ramalinga Nagar, South Extension, Trichy-620 017. 0431-2770580.

மணமகன் தேவை

◆ வடகலை, நைத்ருப காசியபம், பூரட்டாதி, 23 வயது, 5.3 ஒரே பெண் B.E. (C.S)., T.C.S. சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு M.S. (அ) M.B.A. 30 வயதுக்குட்பட்ட வடகலை மணமகன் தேவை. ☏போன்: 097390 61164 பெட்டி எண்: 20540

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Punarpoosam-2, 2.07.1981, 161cm, B.E., MNC Hyderabad, Now in U.S.A., Fair, slim and good-looking, seeks professionally qualified groom. TM 1158432 age difference 2 to 3 years. Box No. 20541

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Punarpoosam, Mithuna Rasi, Oct. 82, B.E. M.S., working in USA (Seattle) with H1 Visa, fair seeks Iyer Groom with MS/Ph.D., well employed in USA. Contact: 98844 17260 / 044-2366 1960 Box No. 20542

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Sadhayam, 24/5.3', Doing MBA, working in Appolo Hospital, Chevoy-Sukran, 8th place, seeks well-educated, good-looking, employed boy below 31 with "Chevoy-Tosam" prefered. Ph : 97888 52821, 0429-4251391. Box No. 20543

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Rohini star, 82, 5', fair, M.Sc., M.Phil., Lecturer seeks Lecturer/P.G.Asst. groom upto 33 years. Contact: 94892 34659 Box No. 20544

◆ Iyer, Vadamal, Srivasta, Ayilyam(3), fair, 23, 152cms, Diploma in Hotel Management and Air Hostess Training, Director in MNC. Trichy girl seeks Iyer fair well educated groom. 99520 77704 Box No. 20545

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், அஸ்வினி, 11.8.1982, 160 செ.மீ., பி.இ., தனியார் நிறுவனம், மாத வருமானம் ரூ.55,000/- பெண்ணுக்கு சென்னையில் Non-IT

தன்னைத்தானே வழிபட்ட சிவன்!

தேவருக்கும் மூவருக்கும் மேலான ஈஸ்வரனே, கோயில் எழுப்பி சிவலிங்க பிரதிஷ்டை செய்து, தன்னைத்தானே வழிபட்ட கோயில் ஒன்று உண்டு. மதுரையில் உள்ள இம்மையில் நன்மை தருவார் கோயில்தான் அது. சிவனும் பார்வதியும் ஒன்றாக அமர்ந்து, சிவபூஜை செய்யும் காட்சி இங்கு மூல விக்கிரகமாக இருக்கிறது. இங்கே இம்மையில் நன்மை தருபவர், லிங்க வடிவிலுள்ள மூலவர்தான். மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோயிலுக்கு முற்பட்ட கோயில் இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



- லக்ஷ்மி,
சென்னை

வேலையிலுள்ள, 29-30 வயதில் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 044- 2472 3791 செல்: 97899 29813 பெட்டி எண் : 20546

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, Jul.1980, 5ft, B.Com., DBMS, seeks graduate/Post-graduate well employed groom, Tamil Matrimony ID : MI570414, Contact : 0422-2430 479/94440 79190. email: lakshmiks1@rediffmail.com Box No. 20547

◆ Telugu,Mulaganadu,Swathanthra kapi, Ayilyam(2), May 81 / 168 / 25,000/- MCS, PGDBA, DNITT. SAP. MNC, Bangalore, pleasing personality seeks well-settled Brahmin Professional (Tamil, Telugu, Kannada) Bangalore only - Ramanan - 044 - 4281 5422, 98400 36874 (or Panchapakesan 98403 30531) web:ssmatri.com ID 83317 Box No.20548

◆ Vadamal, Athreya, Kettai(2) Aug 81 / 157 / B.Tech. SWE, MNC, New Delhi seeks Iyer professional, India / Abroad. (around 1 lakh p.m.) - 09868600535 (or Panchapakesan 98403 30531) Box No.20549

◆ Iyer (Ashtasahasram) Kashyapa, Uthrattadhi, Sep 81 / 162 / 45,000/- p.m. B.E. MNC, Chennai, Seeks well - placed Brahmin Professional India / Abroad. S.Jambunathan - 044 - 23723664, 9840881949 (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 82306 Box No. 20550

◆ Madhwa Kannada (Mother Iyengar) Gargeya, Ayilyam 1, May 83 / 160 / 15,000, M.Com, MNC, Chennai, V.fair home loving seeks any Brahmin Professional Chennai only - Nagarajan - 044 - 22422165, 9841015770. (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 60321 Box No.20551

◆ Vadamal, Koundinyam, Krithigai(3), July 84 / 155 / V.fair, B.E., simple smart, pleasing (Father own Business) seeks Vadamal / Brahacharanam, well - settled professional chennai only. www.ssmatri.com ID 83074. Box No.20552

◆ Brahacharanam, Srivatsam, Poorattadhi(4), Apl 83 / 160 / 65,000/ -p.m. B.Com, CA, MNC, Chennai seeks well-settled Iyer Groom India / Abroad - Mrs.Girija - 044 - 24895912, 9940173525 (after 6 p.m.) (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 82571 Box No.20553

◆ Iyer, Vadama, Naithrupakashyapa, Chittirai(2), 25 years / 5'3", Presently Studying P.Hd in U.S.A. seeks professionally Qualified P.Hd / M.S. M.B.A. working / studying in USA Bridegroom. Preferred age 27-30. Sub-Sect no bar. Tamil Matrimony ID : M 1627856. Sivaraman, Ph:99529 46509 Box No.20554

◆ Hindu, Brahmin, Mouna Bhargava gothram, Uthirattathi, Innocent Divorcee (Un-Consummated Marriage) 31/ 5', wheatish colour, M.Sc. M.Phil, working at Bangalore. Seeks qualified Bridegroom below 35 years, Divorcee / Widower without encumbrance, preferably Iyengars, Iyer, Tamil Brahmins prefered. Box No.20555

◆◆ குறிப்பிட்ட திருமண விளம்பரங்களை மங்கையர் மலரின் இணைய தளத்திலும் காணலாம். இதமுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/- மட்டுமே
Our website : www.mangayarmalaronline.com

கர்ப்பிணியருக்கு சுகப் பிரசவம் ஆகவும், நல்ல குழந்தைப் பெறவும் ஜோதிட சிந்தாமணி என்னும் பழைய நூல், பின்வருமாறு கூறியுள்ளது:

இரண்டாம் மாதத்தில் இரட்டைப் பிள்ளையாரை வைத்து, இரட்டைப்பழமும், பொங்கலும் வைத்து நிவேதனம் செய்தல்.

மூன்றாம் மாதத்தில் சூலம் எழுதிப் பூஜித்து பொங்கல் நிவேதனம்.

ஐந்தாம் மாதத்தில் பரம சிவனை வழிபட்டு பூச்சூடல், காப்பிடல்.

ஆறாம் மாதத்தில் ஆறுமுகனை வழிபட்டு ஆறுமுகருத்ராட்சம் அணியலாம்.



ஏழாம் மாதத்தில் சப்த கன்னிகையை வழிபடுதல்.

எட்டாம் மாதம் மஹாவிஷ்ணுவைத் தொழுது சீமந்தம் செய்தல்.

ஒன்பதாம் மாதம் நவக்ரஹ வழிபாடு.

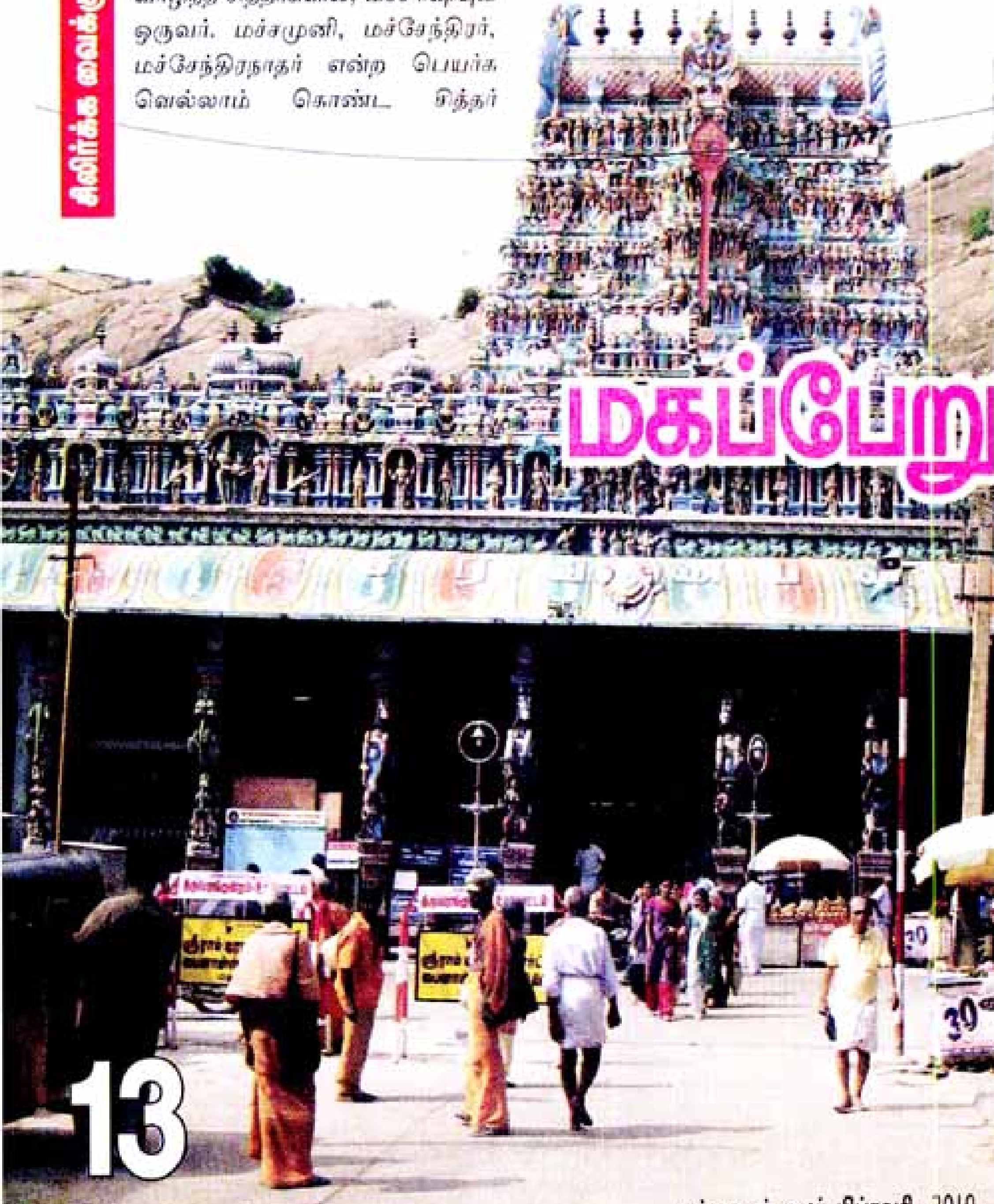
பத்தாம் மாதம் இஷ்ட தேவதையைப் பூஜித்தல்.

முதல் மாதம், நான்காம் மாதம் குலதெய்வத்தைத் துதித்து அமைதியாகச் செயல்படலாம்.

- பத்மா திருமலை, கோயம்புத்தூர்

சொல்லுது சிந்தாமணி!

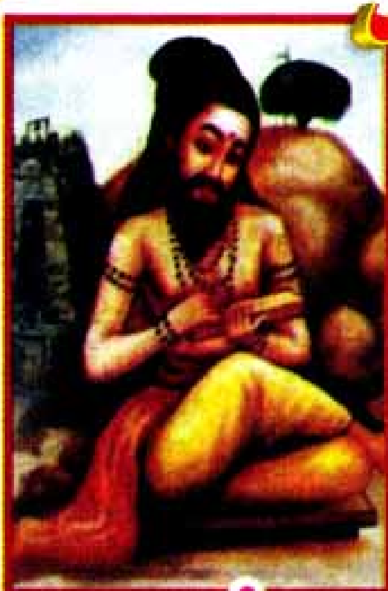
சித்தர்கள் யுகங்கள் பல கடந்து, தம்முடைய தேகத்தை கல்பதேகமாக மாற்றிக் கொண்டு வாழ்ந்து வருவார்கள். திரேதாயுகத்தில் அப்படி அபூர்வமாக வாழ்ந்த சித்தர்களில், மச்சரிஷியும் ஒருவர். மச்சமுனி, மச்சேந்திரர், மச்சேந்திரநாதர் என்ற பெயர்களெல்லாம் கொண்ட சித்தர் ஒருவரே. ஓர் இடத்தை விட்டு வேறு ஓர் இடத்துக்குச் செல்லும் போதும், ஒரு காலகட்டத்தைக் கடந்து வாழும் போதும் பெயர்கள் தான் வேறுபடுகின்றன. தலையில் சடைமுடியுடன், உடம்பெல்லாம்



மகப்பேறு

13

விபூதி பூசிக்கொண்டு, கையில் ஒரு பிரம்புத் தடியுடன் ஒரு சாமியார் இருந்தால், அப்பகுதியில் வாழ்கின்ற மக்கள், அவரை சடைசாமி என்று அழைப்பார்கள். ஒரு சிலர், அவரை விபூதி சாமி என்று சொல்வார்கள். சிலர், பிரம்பு சாமி என்பார்கள். இதேபோல ஊர்ப் பெயரை வைத்து,



உபதேசத்தைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கையில் அம்மைக்கு உறக்கம் வந்து விட்டது. அக்கடலில் வசித்த மீன் ஒன்றின் வயிற்றில் இருந்த கருவானது, இம்மந்திரத்தை முழுமையாக உள் வாங்கிக்கொண்டது. பின் வெளியே வந்த அந்த

அருளிய மச்சமுனி!

பூண்டிமகான், திருவலச் சித்தர் என்ற பெயர்களும் உண்டு.

சித்தர்களுக்கு, 'உற்றாரை யான் வேண்டேன்; ஊர் வேண்டேன்; பேர் வேண்டேன்' என்பது கொள்கையாகும். சித்தர்களுடைய பெயர்கள் எல்லாம் அவர்களாக வைத்துக் கொள்வதில்லை. அவர்களுக்கு எந்தப் பெயரை வைத்தாலும் அதில் அக்கறை காட்டுவதுமில்லை. தூல உடம்புக்கு எந்தப் பெயர் வைத்தால் என்ன என்று இருப்பார்கள்.

மச்சமுனி, அகத்தியர் காலத்தில் வாழ்ந்திருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது. ஒரு சமயம், கடற்கரையோரத்தில், சிவபெருமான், உமையம்மைக்கு தாரக மந்திரத்தை உபதேசித்துக் கொண்டிருந்தார்.

மீன் வயிற்றுப் பிள்ளைக்கு, சிவபெருமான், மச்சர் என்ற பெயரைக் கொடுத்தார்.

மச்சரின் உருவத்திலிருந்து, தலை மனித வடிவமும், உடல் மீனின் வடிவமும் கொண்டது என்ற குறிப்பு நமக்குக் கிடைக்கிறது. முழுவதும் மனித வடிவம் கொண்டதே மச்சரின் உருவம் என்ற கருத்தும் நிலவுகிறது. இது மச்சமுனியின் அவதார வரலாறு.

பிறக்கும் போதே சிவபெருமானின் உபதேசத்தோடு பிறந்தவர் என்பதால் மச்சமுனிக்கு தவயோகம் தானாகவே நேர்ந்தது. அவர், நீண்ட நெடுங்காலம் யோக வழியில் தவம் மேற்கொண்டார். அட்டமா சித்துக்கள் அனைத்தும் கைவரப் பெற்றார். ஊர் ஊராக சஞ்சாரம் செய்து

○ பேராசிரியர்.இல.கோமதி ○

கோரக்கர் இயற்றிய சித்த மருத்துவ நூல், 'கோரக்கர் வைப்பு'. சித்த மருத்துவக் குறிப்புகள் மட்டுமல்லாது, சித்த மருந்துச் சரக்குகள் எப்படியிருக்கும்? எங்கே கிடைக்கும்? அந்த மருந்துகள் கிடைக்கக் கூடிய மலைகள், அவற்றின் அமைப்பு, தன்மைகள், அந்த இடங்கள் எங்கு உள்ளன? அந்த இடங்களில் உள்ள மண் தன்மை, நீர்த்தன்மை, பருவநிலை மாற்றங்களால் மூலிகைகளில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், எந்தப் பருவகாலங்களில் அவற்றைப் பறித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்? ஆகியவற்றைக் குறித்த எல்லா விவரங்களையும் கோரக்கர், தமது நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார். உங்களுக்காக, கோரக்கர் மலைவாகடம் என்னும் நூலிலிருந்து சில வரிகள்.

'மதுரையிலிருந்து கிழக்கே ஐந்து நாழிகை தூரம் கடந்தால் அங்கே யானையின் உருவத்தைப் போல ஒரு மலை உள்ளது. அந்த மலையில் சித்தர்கள் வசிக்கும் குகை இருக்கிறது. அந்த மலையோரம் அரை நாழிகை

வரும்போது, ஓர் ஊரில், இவர் உணவு வேண்டி ஒரு வீட்டின் முன் நின்றார். இவருக்கு பிச்சையிட்ட அந்த வீட்டுப் பெண் இவரை வலம் வந்து வணங்கினாள்.

அந்தப் பெண்ணின் முக வாட்டத்தைப் பார்த்த சித்தர், என்ன காரணம் என்று கேட்டார். தனக்கு வெகு காலமாக புத்திரப்பேறு வாய்க்கவில்லை என்று தன் மனக்குறையைக் கூறி, தனக்குப் புத்திரப் பேறு அருளுமாறு அந்தப் பெண் சித்தரை வேண்டினாள். மச்சமுனி, அவளுடைய நிலைக்கு இரக்கங்கொண்டு விபூதி பிரசாதம் கொடுத்து ''இதனை நீ உட்கொள்'' என்று கூறிவிட்டுச் சென்று விட்டார்.

இந்தப் பெண் விபூதியைப் பெற்றுக் கொண்டு தனது பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணிடம் நடந்தவற்றைக் கூறினாள். அவள், ''இந்த முனிவர் மாய வேஷக்காரன். விபூதி கொடுத்து உன்னை மயக்கி, தன்னுடன் அழைத்துக் கொண்டு போய் விடுவான்'' என்று கூறினாள். அந்தப் பெண் விபூதியை அடுப்பிலிருந்த நெருப்பில் போட்டுவிட்டாள். பின்பு அடுப்புச் சாம்பலை அள்ளி வீட்டின் புழக்கடையில் கொட்டி விட்டு, இந்த நிகழ்ச்சியை அறவே மறந்து போய்விட்டாள். வருடங்கள் சில சென்றன.

மச்சமுனி மீண்டும் அவ்வழியே வந்து, தான் விபூதி கொடுத்த அந்தப் பெண் வீட்டின் வாசலில் நின்று அவளை அழைத்து, ''உன் பிள்ளையை நான் பார்க்க வேண்டும், அழைத்து வா'' என்றார். அந்தப் பெண், உண்மையை மறைக்காது நடந்தவற்றைக் கூறினாள். அந்த அடுப்புச் சாம்பல் எங்கே என்று மச்சமுனி வினவ, தன் வீட்டுப் புழக்கடையில் உள்ள குப்பையைக் காட்டினாள்.

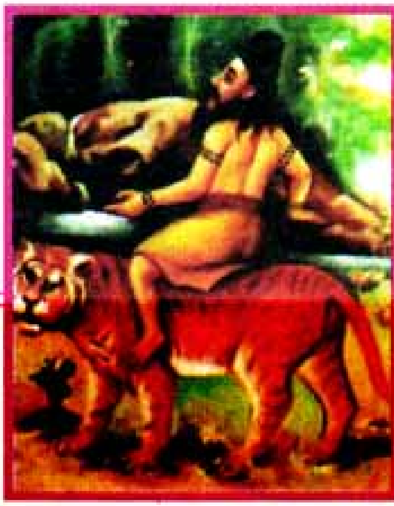
மச்சமுனி அந்த இடத்துக்குச் சென்று ''கோரக்கா வா'' என்று குரல் கொடுத்தார். அங்கே ஓர் அதிசயம் நடந்தது. சாம்பல் குப்பையிலிருந்து, சித்தர் விபூதி கொடுத்த காலம் முதல், பிள்ளையை அழைத்த காலம் வரை உள்ள ஆண்டுகள் நிரம்பிய வயது கொண்ட சிறுவன் ஒருவன், ''ஏன்?'' என்று பதில் குரலுடன் வெளியே வந்தான்.

அந்தச் சிறுவனை அந்தப் பெண்ணிடம் கொடுத்தார் சித்தர். சிறுவனோ தான் மச்சமுனியையே குருவாகக் கொண்டு அவரைத் தொடர்ந்து வர விரும்புவதாகக் கூறினான். அவனைத் தன் சீடனாக ஏற்றுக்

தூரம் கடந்தால் நரசிங்கப் பெருமாள் சன்னிதியுண்டு. அந்த சன்னிதிக்கு அருகில் ஒரு பொய்கை உண்டு. அருகிலேயே பண்டரிநாதச் சித்தரின் ஆசிரமம் இருக்கிறது. அவரைத் தரிசித்து விட்டு மலைமேல் ஏறி கிழக்கு பக்கமாகப் போனால் யானையின் வால் பகுதி போல மலை இருக்கும். அவ்விடம் ஒரு நாழிகை தூரம் வந்தால் அந்த இடத்தில், கருக்குவாச்சி மரம் இருக்கிறது. அந்த மரத்தின் இலை மூன்று விரல் அகலத்தில், இலையைச் சுற்றி கருக்குகளாகவும், புஷ்பம் வெண்மை நிறத்தோடும், காய் சிறியதாகவும் இருக்கும்''...

நன்றி!
இரா.குருசாமி கோனார் சன்ஸ் - மதுரை.

இப்போது புரிகிறதல்லவா, கோரக்கரின் புவியியல் மற்றும் தாவரவியல் புலமை!



கொண்டார் மச்சமுனி. இருவரும் தம் பயணத்தைத் தொடர்ந்தனர்.

நீண்ட நெடுங்காலம் பாரதக் கண்டத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் இருவரும் தவம் செய்தனர். வட இந்தியாவில் வாழ்ந்த நவ நாத சித்தர்களில் இவரும் ஒருவராக 'மச்சேந்திர நாதர்' என்ற பெயரில் குறிக்கப்படுகிறார். மச்சமுனி இரசவாத வித்தை, வைத்தியம், வாதநிகண்டுகள் உள்ளிட்ட பல நூல்களை இயற்றியுள்ளார். இவர் தமிழ் நாட்டில், தற்போது திருப்பரங்குன்றம் என்ற பெயர் கொண்ட தலத்தில், முக்தி அடைந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. திருப்பரங்குன்றம், முருகப்பெருமானின் அருள் கூடிய அறுபடை வீடுகளில் ஒன்றாக விளங்கும் பெருமை பெற்றது நாம் அறிந்ததே.

மச்சமுனியைக் குருவாகக் கொண்ட கோரக்கரும் சித்திகள் பல அடைந்து சிறப்பு பெற்றவர். இவரும் வடநாட்டில் 'கோரக்க நாதர்' என்ற பெயருடன் குறிக்கப்படுகிறார். இந்தியாவில் உள்ள கோரக்பூர் என்னும் நகரப் பகுதியில் இவர் வாழ்ந்ததாகவும், இவர் பெயராலேயே அந்த நகரம் குறிக்கப்படுகிறது என்றும் ஒரு செய்தி உண்டு.

சீனா, நேபாளம் ஆகிய இடங்களில் கோரக்கர் இருந்ததற்கான ஆதாரங்கள் உள்ளன. இலட்சுமி நரசிம்மன் என்னும் பெயர் கொண்ட மன்னன், நேபாளத்தை ஆட்சி செய்தான். மரப் பலகைகளால் கோரக்க நாதருக்கு அவன் ஒரு கோயில் கட்டியதாகவும், அக்கோயிலுக்கு கஸ்தமண்டபம் என்ற பெயர் இருந்ததாகவும், இப்பெயரே நாளடைவில் காட்மண்டு என்று மருவியதாகவும் நம்பப்படுகிறது. காட்மண்டுவில், கோரக்கர் தவக் கோலத்தில் அமர்ந்த நிலையில், ஆலயம் ஒன்று உள்ளது. தமிழ் நாட்டில், மதுரைக்கு அருகே உள்ள திருப்புவனம் என்னும் ஊரிலும் ஆதி கோரக்க சித்தருக்கு ஆலயம் உள்ளது.

கோரக்கர், நாகப்பட்டினத்துக்கு அருகே உள்ள பொய்கை நல்லூரில், சமாதி நிலை எய்தினார் என்ற செய்தி பெரும்பான்மையாக உறுதி செய்யப்படுகிறது.

(சித்தர் நெறி தொடரும்)



சாருவுக்கு அகராதியில் பிடிக்காத வார்த்தை அட்ஜஸ்ட் என்கிற வார்த்தைதான். அன்றாடம் அந்த வார்த்தையைக் கேட்டுக் கேட்டு அவளுக்கு அலர்ஜி மாதிரியாகிவிட்டது. திருமணமான புதிதில் கணவர், மாமனார், மாமியார், நாத்தனார், கொழுந்தனார், புக்ககத்து அத்தை, மாமனாரின் தாய் என்று அனைவரையும் அவள் 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணிக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. பிறகு குழந்தைகள் பிறந்து பெரியவர்களாகி அவர்களுடைய கோபதாபங்கள், விருப்பு வெறுப்புகள், எல்லாவற்றையும் சமாளித்து அவர்களால் வந்த மருமகள், மாப்பிள்ளை உறவுகள் என்றும் தொடர்ந்தது.

சென்னைப்பட்டணத்துக்கே பொழுது விடிந்து, ஆவின் பால் விநியோகிக்கப்பட்டாலும், கருப்பாயி, பால் பாக்கெட்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு ஆடி அசைந்து வருவதற்கு எட்டுமணிகூட ஆகிவிடும். முதல் முறை கேட்டபோது ''அது வந்தும்மா... எதிர் பில்டிங்குக்கு பால் பாக்கெட் போடப்போனேனா... அப்படியே அவங்க வீட்டு வேலையையும் முடிச்சுட்டு வந்தா ஒரே நடையாப் போயிரும்னு நினைச்சேன்... அதான் லேட்டு... இன்னிக்கு மட்டும் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்குங்க'' என்று பதில் சொன்னாள். ஆனால் அடுத்தடுத்து அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்வதே பழக்கமாகிவிட்டது!

வீட்டு வேலைக்காரி காத்தாயி, சாருவிடம் சொல்லாமல் திடீரென்று நான்கைந்து நாட்கள் காணாமல் போய் விடுவாள். திரும்ப அவள் வந்து ஒப்பிக்கும் காரணங்களைக் கோர்வையாகத் தொகுத்தால், மெகா சீரியலில் பத்து எபிசோடுகளை நிரப்புகிற அளவுக்கு மேட்டர் கிடைத்துவிடும். அவள் உறவினர் யாரோ இறந்து, அவள் போகவேண்டி அங்கு பட்ட கஷ்டங்கள்; கிராமத்தில் நடக்கும் திருவிழா பற்றிய வர்ணனை; அம்மன் கோயிலில் கூழ் ஊத்த வேண்டி போனதைப் பற்றிய விளக்கம் இத்யாதி... எல்லாவற்றுக்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல் ''நான் என்ன தினக்கொருக்க லீவு போடறேனா? அவசரம்னுதானே போடுறேன். அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கிட்டா என்னவாம்?'' என்பாள்.

சாருவுக்கு அந்த வார்த்தையைக் கேட்டதும் அகராதியிலிருந்தே அதை எடுத்து எறிந்து விடவேண்டும் என்பதுபோல் கோபம் வரும். இதுகூட பரவாயில்லை. பேப்பர் போடுகிற முத்து, தினம் ஒரு பாஷையில் செய்தித்தாளை அவர்கள் வீட்டுக் கதவில் செருகி விட்டுப் போய் விடுவான்! முத்துவின் தகப்பன் பெருமாள் தான் நியூஸ் மார்ட்டின் ஓனர். ஃபோன் செய்தால் ''சின்னப்

அட்ஜஸ்ட்



பையன், ஸ்கூல் போகிற அவசரம், தப்பா போட்டுட்டான் போல. கொஞ்சம் அட் ஜஸ்ட் பண்ணிக்கங்க'' என்பார்.

''என்னப்பா சொல்றீங்க... எனக்குத் தெரியாத மொழியில் இருக்கிற நியூஸ் பேப்பரை போட்டால் நான் எப்படி படிக்...''

''படக்''

அவள் பேசிக் கொண்டிருக்கையி



பண்ணிக்கங்க!

லேயே டெலி ஃபோன் தொடர்பு துண்டிக் கப்படும்.

காய்கறிகளை விற்க வரும் செங்க மலம், காய் வாங்கிவிட்டு கொடுக்கும் ரூபாய்க்கு ஒரு நாள் கூட சில்லரை தர மாட்டாள். அதை சரிக்கட்ட சொத்தல் கத் தரிக்காயையும் கிழமாகிவிட்ட பழத்தை யும் தலையில் கட்டி அட்ஜஸ்ட் செய்யப் பார்ப்பாள். இவர்கள்தான் என்றில்லை.

இஸ்திரி போடக் கொடுக்கும் புத்தம் புது ரவிக்கையைக் கிழித்து விட்டு இஸ்திரிக்காரர், சப்தமில்லாமல் ரவிக்கையைக் கொண்டு வந்து வைத்து விட்டுப் போய்விடுவார். தையல்காரரோ நாம் கொடுத்த அளவு ரவிக்கையைத் தொலைத்துவிட்டு, குத்துமதிப்பாக ஓர் அளவுக்கு புது ரவிக்கையைத் தைத்து வைத்திருப்பார். தினம் கரண்டியுடன் ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கடன் கேட்க வரும் அடுத்த வீட்டுக்காரி, ஒரு நாள் நம் வீட்டுக் கரண்டியையே கடன் கேட்பாள்!

இன்னும் இப்படி எத்தனையோ சிச்சு வேஷன்ஸ். அவ்வளவுக்கும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்ள கற்றுக் கொண்டால், வீட்டிலும், வெளியுலக அறிமுகங்களு டனும் அமைதியான சமூக உறவு நிலைக் கும் என்பது நிஜமாக இருக்கலாம்.

ஆனால்... இவள்தான் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்ளு கிறாளே என்கிற அலட்சிய போக் கோடு அதையே நம் பலவீனமாக நினைத்து மற்றவர்கள், தங்கள் காரியத்தைச் சாதித்துக் கொண்டு விடுகிற சூழ்நிலை உருவாகிவிடும்.

அப்புறம் என்ன... அதுவே சுமையாகி நம்மை பயமுறுத்தும். என்னதான் அட் ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொண்டாலும் நம் உரி மைகளையும் சுதந்திரங்களையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது என்று சாரு உணர்ந்த போது, மற்றவர்கள், அவளை அட்ஜஸ்ட் செய்ய வேண்டிய வயதை, அவள் எட்டி யிருந்தாள்.

- லக்ஷ்மி ரமணன், சென்னை

கதைகளற்றுக் கடந்து

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி
ரூ.2000/- பரிசுக்கதை-4

மேரித்தங்கம்



இரண்டு நாளில் சி.இ.ஒ. இன்ஸ்பெக்ஷன் இருக்கிறது என்ற செய்தி வந்தபோது, ப்யூலா ராணி டீச்சருக்கு வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது.

சி.இ.ஒ. இன்ஸ்பெக்ஷன் வருகிற தினத்தில் ஒன்பதாம் வகுப்புக்கு மாரல் சயின்ஸ். 'மாரல்' வகுப்புகள் என்றாலே மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் ஓய்வு மாதிரி. பெரும்



பாலும் இவளுடைய மாரல் வகுப்புகளில் மாணவர்களை வெளியில் போய் விளையாடச் சொல்லி விடுவாள்; அல்லது வேறு ஆசிரியர் அந்த வகுப்பை கேட்டால் தாராளமாக தாரை வார்த்து விடுவாள். இன்ஸ்பெக்ஷன் அன்று என்ன பேசி, எப்படி அந்த வகுப்பை சமாளிப்பது என்று ஒரு வழியும் புலப்படவில்லை ப்ரூலாவுக்கு.

தலைமை ஆசிரியரிடம் போய் 'சார், சி.இ.ஒ. இன்ஸ்பெக்ஷன் வருகிற அன்னைக்கு எனக்கு மாரல் கிளாஸ் ஒண்ணு இருக்கு. அது சம்பந்தமா..'' என்று இவள் முடிப்பதற்குள்,

''என்னம்மா, மாரல் கிளாசுக்குப் போய் இப்படி பயப்படுறீங்க! ஏதுனா நீதி போதனைகளா சொல்ல வேண்டியது தானம்மா?'' நீங்க, நம்ம தமிழ் வாத்தியாரைப் பார்த்துக் கேளுங்க. அவருக்கு நீதிக் கதைகள் நிறையத் தெரிஞ்சிருக்கும்'' என்று அனுப்பி வைத்தார்.

''நீதிக் கதைகளா? எனக்கு அப்படி எதுவும் தெரியாதே! இராமாயணம், மகாபாரதம், சீவகசிந்தாமணி, சீறாப் புராணம்னு செய்யுள்கள் கொஞ்சம் தெரியும். அந்தப் புத்தகங்கள் வேணும்னா தர்றேன். படிச்சுப் பார்த்து ஒப்பேத்துறியா?'' என்றார் தமிழ் ஆசிரியர்.

''அதெல்லாம் பசங்களுக்குத் தெரியும். புதுசா ஏதாச்சும் சொல்லுங்க சார்''

''ம்... பாட்டி வடை சுட்டது, காக்கா கல் பொறுக்கி பானையில போட்டு, தண்ணி குடிச்சது மாதிரி கதைகள் பர

போகும் பால்ய காலங்கள்!

வாயில்லயா?''

''அதெல்லாம் எலிமென்ட்டரி லெவல் சார். பெரிய பசங்களுக்கு சொல்றது மாதிரி ஏதாவது சொல்லுங்க.''

''எனக்குத் தெரிஞ்சது அவ்வளவு தான். நீங்க நம்ம கதிரேசன் சாரைப் போய்ப் பாருங்க. அவருதான் நம்ம ஏரியாவுலேயே பட்டிமன்றத்துல நம்பர் ஒன் பேச்சாளர். அவருக்கு இந்த மாதிரி சங்கதிகள் எல்லாம் லட்டு மாதிரி. அப்படியே புட்டு புட்டு வைப்பார்'' என்றார் முடிவாக.

சாப்பிட்டு முடித்து பல் குத்திக் கொண்டிருந்த கதிரேசன், ப்யூலா சொன்னதைக் கேட்டு, பகபகவென்று சிரித்தார். ''பட்டிமன்றத்துல நாங்க நீதியும் சொல்றதுல்ல, கதையும் சொல்றதுல்ல! இரண்டு மூணு ஜோக் சொல்வோம். உப்புக் கல்லுக்குப் பெறாத தீர்ப்பு சொல்வோம். ஸாரி'' என்று சொல்லி விட்டார்.

விடுப்பு எடுப்பது சரியான யோசனையாகத்தான் தோன்றியது. போயும் போயும் ஓர் இன்ஸ்பெக்ஷனுக்குப் பயந்து லீவு போடுறதாவது என்று தன்மானம் தடுக்க, நூலகத்துக்கு ஓடினாள் ப்யூலா.

நூலகர் மாரிமுத்து, டேபிளில் தலை வைத்துக் குறட்டை விட்டுக் கொண்டிருக்க, இவள் சத்தம் கொடுக்கவும் திடுக்கிட்டு விழித்து 'என்ன?' என்று பார்வையாலேயே வினவினார்.

''இங்க சிறுவர் நீதிக் கதைகள் சம்பந்தமா புக்ஸ் ஏதாச்சும் இருக்குமா?'' என்று கேட்டாள் ப்யூலா.

''அப்படி எதுவும் பார்த்த ஞாபகம் எனக்கில்ல. எதுக்கும் அலமாரியில் தேடிப் பாருங்க'' என்று சொல்லிவிட்டு தன் தூக்கத்தைத் தொடர்ந்தார்.

அலமாரிகளை ஆராய்ந்தபோது நிறைய அறிவியல் புத்தகங்களும், மாணவர்களின் பாடப் புத்தக மாதிரிகளும், வினாத் தாள்களும் அதிகமிருந்தன. சிவசங்கரி, அகிலன், லட்சுமி, ஜெயகாந்தன் போன்ற எழுத்தாளர்களின் பெரிய பெரிய கதைப் புத்தகங்களும் கொஞ்சம் இருந்தன.

வீட்டுக்கு வந்தபோது வராண்டாவில் ஜானி சுருண்டு படுத்துக்கிடந்தான். பார்க்க பாவமாக இருந்தது. அவசரமாய்க் கதவைத் திறந்து பால் காய்ச்சி அவனை எழுப்பி பிஸ்கட்டும் பாலும் கொடுத்தாள். இவனை பராமரிக்கக் கூட அவகாசமில்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோமே என்று தன்னிரக்கம் சூழ்ந்தது. இவனுக்கு ஒரு நாளாவது கதை சொல்லியிருக்கிறோமா? நிலா காட்டி சோறூட்டி இருக்கிறோமா?

வீட்டில் கதைகள் சொல்ல தாத்தா





இலுப்பச்சட்டி, தோசைக் கல் போன்றவற்றில் கறுமை படிந்திருக்கும். ஹார்ட்வேர் கடைகளில் சிலிகான் கார்பைட் பேப்பரை வாங்கி, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக், கறுமை படிந்த பகுதியில் தேய்த்தால் கறுப்பு மாயமாக மறைந்துவிடும். வருடக் கணக்கில் பிசுக்கு பிடித்திருந்தாலும் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவினால் சுத்தமாகிவிடும்.

— வி.பத்மாவதி, சென்னை – 38

தேங்காய் வாங்கும்போது
இளசாக வேண்டுமென்றால்,
குடுமி பிசுக்கென்று ஒட்டிக்
கொண்டிருப்பதை எடுக்கவும்.
முற்றலாக வேண்டுமென்றால்
தேங்காய்க் குடுமி தனித்தனி நார்களாக
இருப்பதை எடுக்கவும்.

– டி.பழனீஸ்வரி, சென்னை – 91



பாட்டிகள் இல்லை. அம்மா அப்பாக்களுக்கு அதற்கெல்லாம் அவகாசமிருப்பதில்லை. பள்ளிகளிலும் பாடங்களைத் தவிர்த்து வேறெதுவும் கிடைப்பதில்லை. பிள்ளைப் பிராயம் பெரிய சாபம்தான்!

ப்யூலாவின் கணவன், ஒரு புத்தகப் பிரியன். அவ்வப்போது, இவள் கேள்வியே பட்டிராத சிறு பத்திரிக்கைகளில் கதைகளும் கவிதைகளும் எழுதுபவன்.

கணவனிடம் மெதுவாகக் கேட்டாள். ''இவ்வளவு புக்ஸ் படிக்கிறீங்க. அப்பப்ப பத்திரிக்கையில எழுத வேற செய்றீங்களே! எனக்கு நாளைக்கு ஒரு முக்கால் மணி நேரத்துக்கு ஒப்பேத்துற மாதிரி நீதிக் கதைகள் ஏதாவது சொல்லுங்களேன்.''

''நீதி சொல்றது இலக்கியவாதியோட வேலை இல்லையே! நான் படிக்கிற, எழுதுற கதைகளில் எல்லாம் கலை இருக்கும்; அனுபவம் இருக்கும்; நீ தேடுற நீதி இருக்காதே!'' என்றபடி ஒரு தடிமனான புத்தகத்தை விரித்துப் படிக்கத் தொடங்கினான்.

மறுநாள் ப்யூலா, பயந்தபடியே அவள் நீதிபோதனை வகுப்பிலிருந்த போது இன்ஸ்பெக்ஷன் நடந்தது. இவள் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் எதை எதையோ உளறி நீதி போதனை என்று ஒப்பேற்றி விட்டு, மாணவர்களைப் பார்த்து ''உங்களுக்குத் தெரிந்த கதைகள் ஏதாவது சொல்லுங்கள்'' என்றாள் சமயோசிதமாக.

மணிகண்டன் எழுந்து நிற்கவும் ப்யூலாவுக்கு சுரீரென்றது. இவன் மக்கு மாணவனாயிற்றே! கிணறு வெட்ட பூதம் கிளம்பும் போலிருக்கிறதே! என்னத்தைச் சொல்லி மானத்தை வாங்கப் போகிறானோ என்று பதறினாள்.

''மிஸ். ரொம்ப நாளாவே ஒரு விஷயம் என் மனசுல அரிச்சுக்கிட்டு இருக்கு. சமீபத்துல ஒரு சம்பவம் என் வாழ்க்கையில நடந்துச்சு மிஸ். நான் பன்னிரண்டு ரூபாய்க்கு ஒரு நோட்டு வாங்கிட்டு ஐம்பது ரூபாய் கொடுத்தேன். கடைக்காரர் ஏதோ ஞாபகத்துல நான் குடுத்தது நூறு ரூபாய்ன்னு நெனைச்சுக்கிட்டு எண்பத்தெட்டு ரூபாய் திருப்பிக் கொடுத்தார். நானும் கவனிக்காம பணத்தை வாங்கிட்டு அம்மாகிட்ட கொடுத்தேன். அவங்க கவனிச்சு, அதிகப்படியான ரூபாயைக் கடைக்காரர்கிட்டயே திருப்பிக் கொடுத்துட்டு வரச் சொன்னாங்க.

''நானும் சரின்னு கொடுக்கப் போனப்ப அப்பா, ஹால்ல உட்கார்ந்து தன் ஆடிட்டர்கிட்ட, 'பதினைஞ்சு இலட்ச ரூபாயெல்லாம் வரியா கட்ட முடியாது. இன்னும் கொஞ்சம் கணக்கு வழக்குகளை

அட்ஜஸ்ட் பண்ணி ரெண்டு அல்லது மூணு இலட்சம் மட்டும் வரி கட்டுற மாதிரி கணக்கெழுதுங்க'னு சொல்லிக் கிட்டு இருந்தார். எனக்கு நேர்மை பத்தி சின்னக் குழப்பம் வந்துச்சு.

''சரி, அது பெரியவங்க விஷயம்னு நெனைச்சுக்கிட்டு நான் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுக்க கடைக்குப் போனேன். கடையில என் வயதொத்த பொண்ணுகூட கடைக்காரர் சண்டை போட்டுக்கிட்டு இருந்தார். என்ன விஷயம்னா, அந்தப் பெண், இவர் கடையில முப்பத்தைந்து ரூபாய்க்கு ஒரு பேனா வாங்கியிருக்கிறாள். வீட்டுக்கு எடுத்துட்டுப் போய் பிரிச்சுப் பார்த்த போதுதான் தெரிஞ்சுருக்கு அது ரிப்பேரான பேனான்னு.

'' 'நீ போற வழியில பேனாவ கீழே போட்டு உடைச்சுட்டு இப்ப வந்து புதுப்பேனா கேட்குற, அதெல்லாம் மாற்றித் தர முடியாது'ன்னு கடைக்காரர் வம்படியா சொல்றாரு. அப்படி அவர் சொல்லும்போது, அவர் முகத்துல ஒரு பழுதுள்ள பேனாவ சிறுமி தலையில கட்டிட்ட சந்தோஷத்த நான் கண் கூடாப் பார்த்தேன்.

''எங்க அப்பா, கடைக்காரர்னு யாருமே நேர்மைபற்றி சிந்திக்கலையா? நேர்மைங்கிறது காலத்துக்கு காலம், மனிதருக்கு மனிதர், வயசுக்குத் தக்கபடி எல்லாம் மாறுபடுமா மிஸ்? விளக்கிச் சொல்லுங்களேன்'' என்று கேட்டபடி பரிதாபமாகப் பார்த்தான்.

சி.இ.ஓ. அவன் தோளில் தட்டி 'வெரி குட்' என்றாள். ''கடைக்காரர் உனக்கு அதிகப்படியா கொடுத்த ரூபாயை திருப்பிக் கொடுத்தியா இல்லையான்னு இன்னும் சொல்லலையே!'' என்றாள் ஆர்வம் பொங்க.

''நீங்களே சொல்லுங்க மிஸ். நான் திருப்பிக் கொடுக்கணுமா, தேவையில் லையா?'' என்றான். சி.இ.ஓ. மாணவர் களை நோக்கி இந்தக் கேள்வியை வீசி னாள். திருப்பித் தந்திருக்க வேண்டும் என்று மூன்று பேர் மட்டும் கைதூக்கி னார்கள். மற்ற முப்பத்தெட்டு பேரும் திருப்பித் தரத் தேவையில்லை என்றார்கள். ''சரி நீ என்ன செய்தேன்னு சொல்லு'' என்றாள் சி.இ.ஓ.

''நான் முப்பத்தைந்து ரூபாயை அந்தப் பெண்ணுக்குக் கொடுத்து வேறொரு பேனா வாங்கிக்க சொன்னேன். மீதி ரூபாயை நானே வெச்சுக்கிட்டேன்'' என்றான் மணிகண்டன். எல்லோரும் கைதட்டினார்கள், சி.இ.ஓ. உட்பட.

ப்யூலா, பிரமித்து நின்றாள்.



தயிர்பச்சடி, சாலட் போன்றவற்றை மேலும் சுவையுள்ளதாக்க சிறிது சாட் மசாலாப் பொடி கலந்து துப் பரிமாறுங்கள். அன்னாசி, கொய்யா, தக்காளி, சாத்துக்குடி போன்ற சிறிது புளிப்புச் சுவை கலந்த பழங்களை உப்பு, மிளகுப் பொடி போட்டு சாப்பிடுவதைவிட சாட் மசாலாவுடன் சாப்பிட்டால், வித்தியாச மாகவும் சூப்பராகவும் இருக்கும்.

— விஜயா, பெங்களூரு

சமையலறை சந்தேகங்கள்

30 ஆண்டு மலர்

கீதா பாலகிருஷ்ணன்



காப்பி ஸ்ட்ராங்கா இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

★ மைக்ரோ அவனில் சமைப்பதால் சத்துக்கள் வீணாவது இல்லை என்பது உண்மைதானே?

- சி.ஷீலா, திருவள்ளூர்

உங்கள் கேள்வியிலேயே பொதிந்திருக்கும் விடைதான் என்னுடைய பதிலும் ஷீலா!

மைக்ரோ அவனில் காய்களை தண்ணீர் விட்டு வேக வைக்காமல் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக வைப்பதால் நீரில் கரையும் வைட்டமின் சத்து இழப்பு இல்லை; குறைந்த நேரத்தில் மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்க இயலும் என்பதாலும், காய்களின் நிறம் மாறாமல் சமைக்க இயலும் என்பதாலும் சத்துக்கள் பாழாவதில்லை. மைக்ரோவேவ் அவனில் மறுசூடு செய்வதற்கு சில நொடிகள் அல்லது நிமிடங்களே தேவைப்படும் என்பதால் ரீ-ஹீட் செய்கையிலும் சத்துக்கள் வீணாவது இல்லை என்பது அடியேனுடைய கருத்து!

★ குக்கரில் சாதம் வைக்கும்போது அரிசியில் அளவான தண்ணீர் ஊற்றி ஆவி வெளியேறியபின் குக்கர்விசில் பொருத்துகிறேன். ஆனாலும் சாதம்

(ஒரு விரல் தொடு முனையில்) புத்தகம் பரிசு பெறுபவர்கள்...

வெளியே சிந்திவிடுகிறது. என்ன செய்ய லாம்?

- வி.திலகம், திருநெல்வேலி

அளவான தண்ணீர் + அளவான அரிசி என்று சொல்லியிருக்கிறீர்கள். ஆனால் குக்கரில் எவ்வளவு விசில் விடுகிறீர்கள், எவ்வளவு நேரம் வைக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடவில்லையே திலகம்.

பாசுமதி அரிசியை 1 : 1½ தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் வைத்துக் குக்கரில் இரண்டு விசில் விட்டு மூன்று நிமிடங்கள் சிம்மில் வைத்து அணைத்தால் பொன்னி அரிசி சிந்தாமல், சிதறாமல் தயார்.

புது அரிசி என்றால் சற்றே குறைத்து தண்ணீர் உபயோகியுங்கள்.

★ ஃபில்டர் காப்பி போடும்போது டிகாக்ஷன் ஸ்ட்ராங்காக இறங்குவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

- டி.பேபி மீனா, மதுரை

இந்த மாத ஸ்பெஷல் ரெஸிபி தக்காளி ஜாம்

தக்காளி ஜாம் ரெஸிபியைக் கேட்டு எண்ணற்ற வாசகியர்களின் கடிதங்களுக்கு இணங்க, இந்த ரெஸிபி, இந்த மாத ஸ்பெஷல் ரெசிபியாக தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டுள்ளது.

இந்த மாத ஸ்பெஷல் ரெஸிபி தக்காளி ஜாம்

தேவையான பொருள்கள்:

பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ
சர்க்கரை - ½ கிலோ

செய்முறை:

✱ தக்காளிப் பழங்களை இரண்டாக வெட்டி, பின் கழுவவும். (தக்காளியின் உள்ளே கருப்பாகவோ சற்று அழுகியோ இருந்தால் ஜாம் சுவை குறைந்து சீக்கிரம் கெட்டுவிடும் என்பதால் தக்காளிகளை இரண்டாக வெட்டி, நடுவே நன்றாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து பின்னர் உப யோகிப்பது மிகமிக அவசியம்)

✱ கழுவிய தக்காளிகளை நன்கு தண்ணீர் வடிய விட்டு, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். விழுதை உலோக வடிகட்டியில் போட்டு விதைகள் மற்றும் தோல் இல்லாமல் சாறை மட்டும் வடி கட்டவும்.

✱ ஒரு அடிகனமான சற்று ஆழமான, 'டீப்' வாணலி (தக்காளிச்சாறு கொதிக்கை யில் சற்று வாரித் தெறிக்கும்) அல்லது 'டீப்' நான்-ஸ்டிக் பானில், வடிகட்டிய தக்காளிச் சாறைப் போட்டு, அடுப்பை மிதமானத் தீயில் வைக்கவும். நன்றாகக்

இரண்டு விசில் விட்டு அணையுங்கள். சாதம் உதிரி உதிரியாக இருக்கும்.

சீரகசம்பா அரிசியை 1:3 என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் குக்கரில் மூன்று விசில் விடுங்கள். பிறகு மூன்று நிமிடங்கள் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து அணையுங்கள். குழையக் குழைய சீரக சம்பா சாதம் தயார்!

பொன்னி அரிசியை 1 : 2½ தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் வைத்துக் குக்கரில்

ஃபிப்ரி, பிளாண்டேஷன் ஏ காப்பிக் கொட்டைகளை, சமவிகிதத்தில் கலந்து உபயோகித்தால் டிகாக்ஷன் ஸ்ட்ராங்கா கவும் மணக்க மணக்கவும் இருக்கும்.

காப்பி ஃபில்டரில் காப்பிப் பொடி போட்டு லெவல் செய்யவும். வெந்நீர் ஊற்றுகையில் நீரின் வெப்ப நிலை கொதி நிலைக்கும், சூடான நிலைக்கும் நடுப் பட்டதாக இருக்கவேண்டும்.

காப்பி ஃபில்டரில் மூன்றாவது முறை

யாக இறங்கிய டிகாக்ஷனை சூடவைத்து, வெந்நீருக்குப் பதிலாக ஊற்றவும். டிகாக்ஷன் ஸ்ட்ராங்காக இறங்கும்!

★ மைக்ரோ அவனில் உணவு சமைத்து சாப்பிட்டால், ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதல்ல என்று நண்பர் கூறுகிறார். மைக்ரோ அவனை பயன்படுத்த பயப்படுகிறேன். சிலர் சூடு படுத்த மட்டும் பயன்படுத்துகிறார்களே? உங்கள்

எனர்ஜி தரக்கூடிய, சுலபமாக செய்யக்கூடிய, எல்லோரும் விரும்பக் கூடிய (இந்திய மசாலாக்கள் சேர்க்கும் படியான) ஆல்-இன்-ஒன் டிஷ் ஒன்றுக்கான ரெஸிபி சொல்லுங்களேன்.

- எஸ்.கே.பாக்கியலக்ஷ்மி, புதுதில்லி

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளிக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கேரட்,



கிளறி விடவும். விழுது சற்றுக் கெட்டியாகும் வரை வேக விடவும்.

✱ தக்காளி வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து, மிதமானத் தீயில் கெட்டியாக ஜாம் பதத்துக்கு வரும் வரை கைவிடாமல் கிளறி இறக்கவும்.

✱ தக்காளி ஜாம் ஆறியவுடன் ஸ்டெரிலைஸ் (sterilise) செய்த பாட்டில்களில் நிரப்பி ஃப்ரிஜ்ஜில் ஸ்டோர் செய்யவும்.

குறிப்புகள் :

வீட்டில் செய்யும் 'ஹோம் - மேட்' ஜாம் ஆதலால் பிரஸர்வேடிவ் சேர்க்கத் தேவையில்லை. உபயோக்கப்படுத்தும் சர்க்கரையே, இயற்கையான பிரஸர்வேடிவ்வாக செயல்படும். தக்காளி ஜாம் மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்கு, கெடாமல் இருக்கும்.

மற்றைய ஃப்ரூட் ஜாம்களில் இருந்து வேறுபட்டு, சூப்பர் சுவையுடன் இருக்கும். தக்காளி ஜாமை செய்கையில் அடிப்பிடிக்காமல் கிளறுவது மிக முக்கியம்!

விளக்கம் தேவை மேடம்?

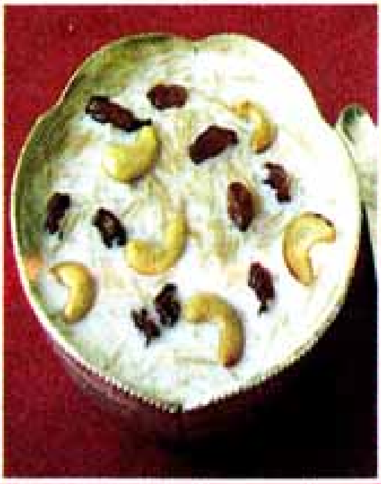
- சுபஸ்ரீ, வளசரவாக்கம்

அதெல்லாம் ஆதாரமற்ற வீண் பயம். தொழில்நுட்பம் வளரும்போது அதைப் பயன்படுத்துவதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

முறையாக மைக்ரோவேவ் அவனை உபயோகப்படுத்தினால் விரைவாக, வேர்க்க, விறுவிறுக்காமல் சமைக்க, 'க்ரில்'செய்ய, 'பேக்' செய்ய முடியும்.

கோஸ், காலிஃப்ளவர், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி விழுது சேர்த்து மஞ்சள்தூள், தனியாத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு ஊறவைத்த அவலைச் சேர்த்து, ஒரு பிரட்டு பிரட்டவும். நெய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவும். நீங்கள் கேட்ட எனர்ஜிடிக் + டேஸ்ட்டி + ஸ்பைஸி ஆல் இன் ஒன் 'மிக்ஸ்ட் வெஜிடபிள் அவல்' தயார்.

(வாசகிகள் கேள்விகளைத் தொடர்ந்து அனுப்பலாம்)





சேமியா பாயசம் செய்யும் போது சேமியா ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்ளும். சர்க்கரை, பால் சேர்ப்பதற்கு முன் ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேர்த்தால் சேமியா உதிரி உதிரியாக இருக்கும்.

— வே.சித்ராவேடியப்பன், ஊதப்பூண்டி

துவரம் பருப்பு வேக வைக்கும்போது ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து வேக விடுங்கள். சீக்கிரம் வெந்து விடும்.

— லக்ஷ்மி சுவாமிநாதன், கொல்கத்தா

செம்பருத்தி இலைகளுடன் சாம்பல், உப்பு சேர்த்துப் பாத்திரங்களைத் தேய்த்தால் விரைவில் சுத்தமாகும். பளிச்சென்று மின்னும்.

— ஆர்.பத்மப்ரியா, ஹூப்ளி

கண்டந்திப்பிலி, அரிசித்திப்பிலி, மிளகு, சீரகம் எல்லாவற்றையும் வறுத்துப் பொடி செய்யவும். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் இப்பொடியை ரசத்தில் சேர்க்கவும். இருமல், சளி, ஜுரம் அண்டாது.

— ஆர்.பார்வதி, அம்பத்தூர்

கேரட், முள்ளங்கி, வெங்காயம் இவற்றின் இலைகளிலும் வைட்டமின் ஏ, சி. சத்துக்கள் இருப்பதால் அவற்றை வீணாக்காமல், பச்சடி, கூட்டு இவற்றில் சேர்க்கலாம்.

— பிரேமாசாந்தாராம், சென்னை – 110

தேய்ந்துபோன குளியல், துணி சோப்புகளைத் தூக்கி எறியாமல் எடுத்து வைத்தால், பாத்திரம் துலக்க, கைகளை சுத்தப்படுத்த உபயோகிக்கலாம்.

— கே.ராகவி, வந்தவாசி

வீட்டில் விளக்கேற்றும் போது பஞ்சு அல்லது திரி நூலால் ஏற்றுவோம். அவற்றில் விபூதியைத் தடவி திரித்தால், விளக்கு நின்று அழகாக எரியும்.

— பி.பாலாஜி கணேஷ், கோவிலாம்பூண்டி

கொசுத்தொல்லையால் சிலர் கிணற்றை மூடி வைப்பார்கள். சூரிய, சந்திர ஒளிபடாத நீர் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றதல்ல. நெருங்கிய கண்கள் உள்ள வலைக்கம்பியால் கிணற்றை மூடி வைக்கலாம்.

— சியாமளா ராஜகோபால், சிட்லபாக்கம்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

என்றும் உங்களுடன்

பிப்ரவரி 2010 ஆண்டு மலருடன் இணைப்பு

மங்கையர் மலர்

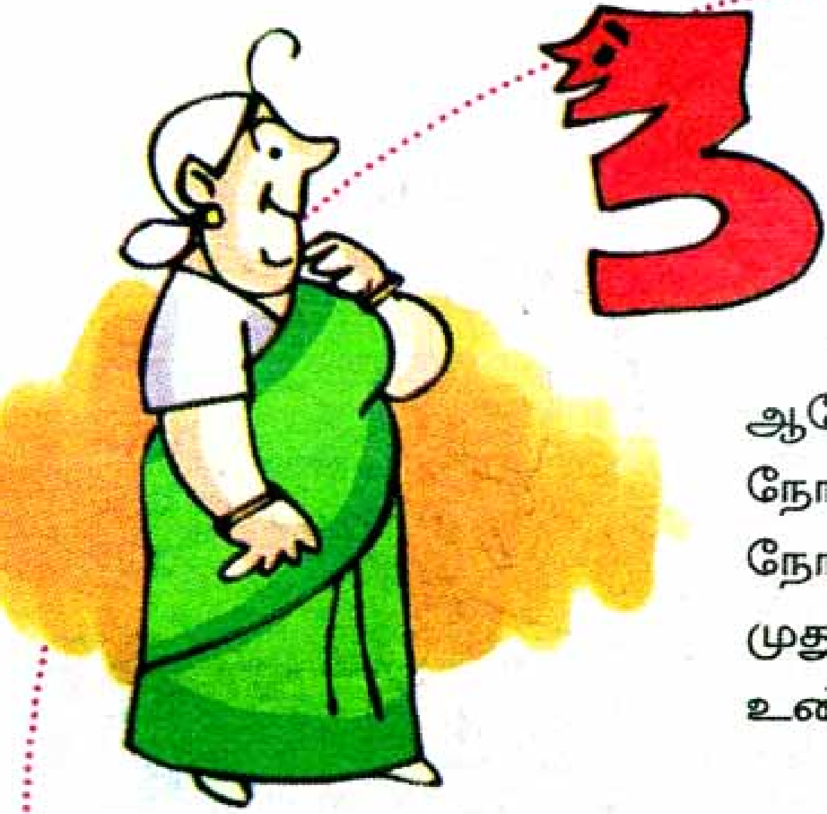


டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன், முதியோர் மருத்துவ சேவைக்காக, டாக்டர் பி.சி.ராய் தேசிய விருதைப் பெற்றவர். 1978ல் சென்னை அரசு பொது மருத்துவ மனையில், முதன் முதலாக முதியோர் நலப் பிரிவைத் தொடங்கியவர். முதியோர் மருத்துவத்தின் முக்கியத்து வத்தை நாட்டுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்.

முதியோருக்கு அவர்கள் வீட்டுக்கே சென்று சிகிச்சை அளிக்கும் திட்டத்தைத் தொடங்கியவர். முதியோர் நலத் துக்காகத் தம் மருத்துவத் தொழிலை ஒரு தொண்டுக்கு நிகராகச் செய்து வருபவர்.



ஜெரியாட்ரிக் ஸ்பெஷலிஸ்ட் டாக்டர் வி.எஸ். நடராஜன் வழங்கும்



முதுமையில் இளமை ஐம்பது வயதில் ஆரம்பமாகிறது. அப்போது உடல்நலத்தைப் பற்றி அக்கறை எடுத்துக்கொண்டு கவனம் செலுத்தினால், பின்னர் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். முதுமை ஒரு நோயல்ல; முதுமை ஒரு பருவம். ஆனால் நோய்கள் வர அதிக வாய்ப்புள்ள பருவம். முதுமையில் மூன்று மாற்றங்கள் முக்கியமாக உண்டாகும்.

முதல் மாற்றம், முதுமையின் விளைவு, அதாவது வயதாவதன் விளைவு :

கண் புரை வரும், காது கேட்காமல் போகும், தள்ளாமை ஏற்படும், மறதி உண்டாகும், நடுக்கம் ஏற்படும்

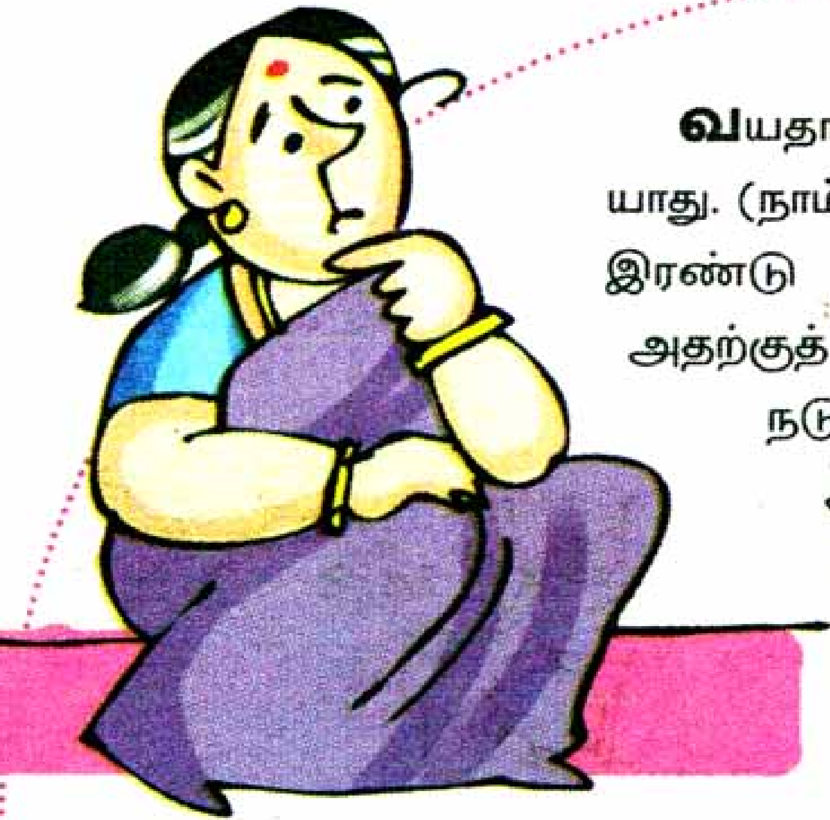
இரண்டாவது மாற்றம், நோய் காரணமாக வருவது :

மூட்டுவலி, உடல் பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய்

மூன்றாவது, உடல் நலனைப் புறக்கணிப்பதால் உண்டாவது :

உடல் பருமன், ஆர்த்ரைட்டிஸ், சர்க்கரை நோய்.

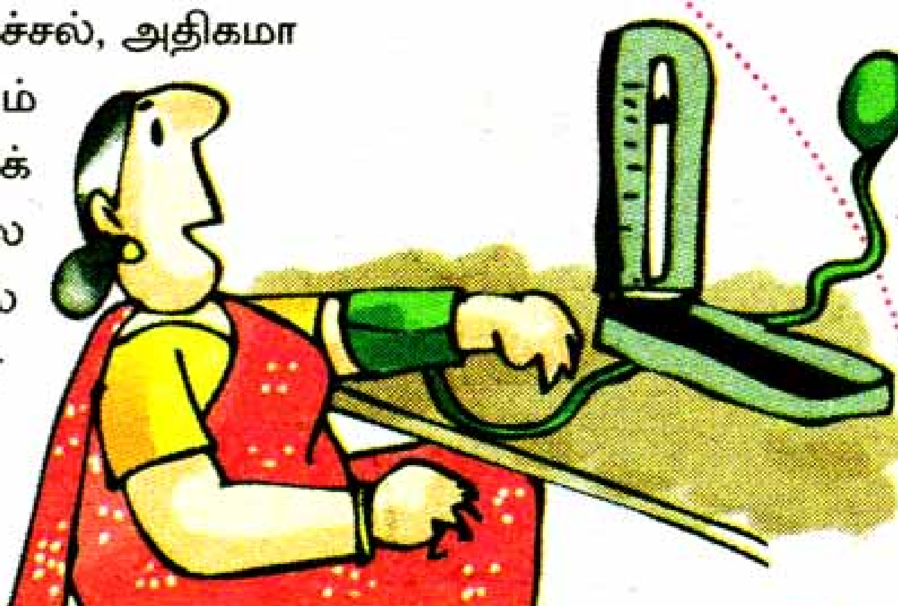




வயதாவதைத் தடுத்து நிறுத்த யாராலும் முடியாது. (நாம் ஒன்றும் மார்க்கண்டேயன் அல்ல!) மற்ற இரண்டு விளைவுகளையும் தவிர்க்க முடியும். அதற்குத் திட்டமிட வேண்டும். எப்போது?

நடுத்தர வயதில் (அதாவது ஐம்பது முதல் அறுபது வரை) திட்டமிட்டுக் கொண்டு செயல்பட்டால், முதுமையை மகிழ்ச்சியுடன் எதிர்கொள்ளலாம். திட்டமிடுவது என்றால் எப்படி?

வயதானால் ரத்த அழுத்தம் ஏறும் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. ரத்த அழுத்தம் அதிகமாவது முதுமையின் விளைவு அல்ல. இதற்கான காரணமும் சரியாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் மன உளைச்சல், அதிகமாகப் புகைப் பிடித்தல், உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், பரம்பரையாகக் குடும்பத்தில் வருதல் என்று சில காரணங்களைச் சொல்லலாம். ஆனால் நூற்றுக்கு அறுபது பேருக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் வருகிறது என்கிறது புள்ளி விவரம்.





ஐம்பது சதவிகிதத்தினரே நோயின் அறிகுறிகளோடு மருத்துவரிடம் போகிறார்கள். நடந்தால் மூச்சு வாங்குகிறது, கண் பார்வை சரியில்லை என்பவை சில அறிகுறிகள். மீதி ஐம்பது சதவிகிதம் பேர் அறிகுறி ஏதும் தெரியாமலே மருத்துவரிடம் போகிறார்கள்.

வேறு ஏதாவது நோய் அறிகுறியுடன் மருத்துவரிடம் போகும் போது, பரிசோதனைக்குப் பிறகு, 'உங்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது!' என்பார் மருத்துவர்! இப்படி மறைந்திருந்து தாக்கும் நோய்கள் அபாயமானவை.

வருடத்துக்கு ஒரு தடவை, மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்று சிலருக்கு வருவது உண்டு. இவற்றை முன்கூட்டியே தடுக்க முடியும். உப்பைக் குறைத்து, உடற் பயிற்சி செய்து, புகை பிடித்தலைத் தவிர்த் தாலே, இரத்த அழுத்த உயர்வு குறைந்து விடும். ஏராளமான மருந்துகள் தேவை இல்லை.





இப்போதெல்லாம் மாரடைப்பு இளமையிலும் வருகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் : உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், அதிக கொலஸ்ட்ரால், உடல் பருமன், புகைப் பிடித்தல், மனஉளைச்சல். முதுமைக் காலத்தில் வரும் மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் மாறுபட்டுக் காணப் படும். நெஞ்சுவலி, வியர்த்துக் கொட்டு தல் போன்றவை நேரடி அறிகுறிகள். களைப்பாக இருக்கிறது, மூச்சு வாங்கு கிறது என்று அடிக்கடி சொல்வது இரண் டாவது வகை அறிகுறிகள்.

மூன்றாவதாக நோயின் அறிகுறி எதுவும் இருக்காது. சைலண்ட் ஹார்ட் அட்டாக். ஈ.ஸி.ஜி. எடுத்துப் பார்த்தால், ஐந்து வருடத்துக்கு முன்னால் மாரடைப்பு வந்து சரியாகப் போயிருக்கும்! வலி ஏதும் இல்லாமலும் வந்திருக்கும். சர்க்கரை நோய் ஐந்திலிருந்து பத்து வருடங்களாக இருக்கிறவர்களுக்கு வலி தெரியாது. மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இப்படி வரும்!





முன் குறிப்பிட்ட இரண்டாவது, மூன்றாவது காரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யலாம். காரணத்தைப் பரிசோதித்து அறிந்தவுடன் சிகிச்சை தொடங்கி விடலாம்.

வாயுத் தொந்தரவு (காஸ்ட்ரிக்) என்று அலட்சியம் செய்யாமல் மாரடைப்பாகவும் இருக்கலாம் என்று எண்ணி மருத்துவரிடம் சென்று ஈ.ஸி.ஜி. எடுத்துவிட வேண்டும்.

வயதான காலத்தில் சர்க்கரை நோய் வர வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆனால் அறுபது வயதுக்குப் பிறகு சர்க்கரை அளவு உடலில் சற்று அதிகரிக்கும். மெல்லியதாகத் [illegible] இருக்கும். வீரியம் குறைந்ததாகத்தான் இருக்கும். தாகம் அதிகம் எடுக்காது. சிறுநீர் அதிகம் கழிக்க மாட்டார்கள். உடம்பு இளைக்காது. ஆனால், சோர்வாக மட்டும் இருக்கும்.



முதியோர் நலம் 64!



சர்க்கரை நோயை முற்றிலுமாகப் போக்க முடியாது என்றாலும், கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

முறையான, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு, மாத்திரைகள், ஊசி மருந்து இவற்றைக் கடைப்பிடித்து வரவேண்டும்.

கண் பார்வை குறைதல், கை, கால் மரத்த உணர்ச்சி, உடல் களைப்பு போன்ற பாதிப்புகளின் அறிகுறிகள் தெரிந்தால், அலட்சியப்படுத்தாமல் மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது. நம்மை அறியாமலேயே சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். அதனால், சிறுநீர் பரிசோதனை போலவே, ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் (பிளட் ஷுகர் லெவல்) அளவையும் வருடத்துக்கு ஒரு முறை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.



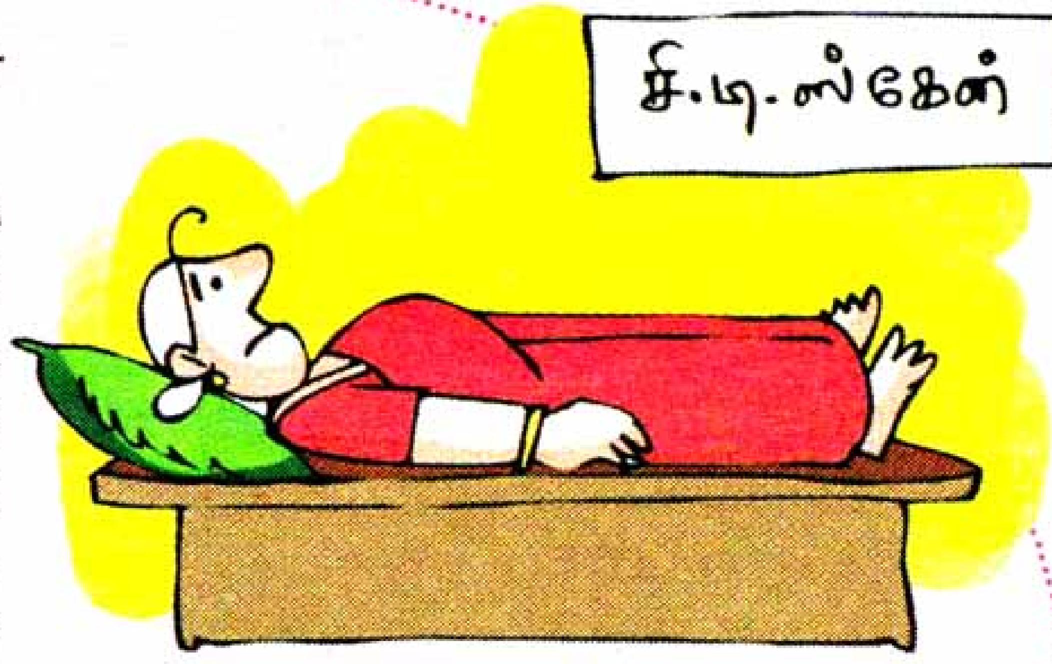
நலம் 64!



சர்க்கரை நோய் போலவே, பக்கவாதமும் இன்னொரு முதுமைப் பருவ நோய். மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்துவிட்டால் உடல் உறுப்புகள், ஒரு பக்கம் செயலிழந்துவிடும். அதைத்தான் ஸ்ட்ரோக் என்கிறார்கள். உடல் பருமன், கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரை நோய், புகைப் பிடித்தல் போன்றவையே இதற்கும் காரணம். சர்க்கரை நோய் மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்து, புகைப்பிடித்தலைக் கைவிட்டுவிட்டால் போதும்.

ஸ்ட்ரோக் வராமல் எப்படி தடுத்து நிறுத்த முடியும்?

சி.டி.ஸ்கேன் மூலம் வெகு எளிதாகக் கண்டு பிடித்து விடலாம். பிறகு ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி பழைய, சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியும். அதனால் பரிசோதனை செய்துகொள்வது மிக முக்கியம். இது ஒரு தவிர்க்கப்படக் கூடிய தாக்குதல்!





பார்க்கின்ஸன்ஸ் நோய் என்று ஒன்று உண்டு. இதைத் தமிழில் உதறுவாதம் என்பார்கள். இது நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய். முதுமையில் அதிகம் காணப்படும். கை-கால்களில் நடுக்கம் ஏற்படத் தொடங்கி, படிப்படியாக முகம், நாக்கு இவற்றிற்கும் பரவக் கூடும். ஆனால், தூங்கும்போது நடுக்கம் இருக்காது!



வேறு சில அறிகுறிகளாக உடல் தசை இறுக்கம், உடல் குறுகி முன்நோக்கி வளைதல், நடை குறைதல், பேச்சு குளறுதல், உணவு விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்படுதல் போன்றவை வெளிப்படலாம். நாள்பட நாள்பட அதிகரித்துக் கொண்டே போகும் இந்த பார்க்கின்ஸன்ஸ் நோய். (இதைக் கண்டுபிடித்த மருத்துவர் பார்க்கின்ஸன். இந்த நோய்க்கும் அவரது பெயரே வைத்து விட்டார்கள்!)



உதறுவாதம் என்றதும் பயப்பட வேண்டாம். இதற்குச் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. இருப்பினும் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியாது. கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கு ஃபிஸியோதெரபி மிகவும் அவசியம். தீவிரமான நோயாளிகளாய் இருந்தால் அவர்களை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம், கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம். உதறுவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மறதி இருக்காது; மனச்சோர்வு வர வாய்ப்பு அதிகம்.

முதுமையில் எடைக் குறைவு ஏற்பட்டால் அது இயல்புதான். ஆனால், ஒரே ஆண்டில் ஐந்து சதவிகிதம் இழப்பு ஏற்பட்டால் அது அசாதாரணமானது. அப்படி ஆனாலோ, திடீரென்று வேகமாக எடை குறைந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். எடைக் குறைவுக்கு முக்கியக் காரணங்கள் என்ன?



முதியோர் நலம் 64!



★ ஏழைமை காரணமாக உணவின்மை.

★ தொற்று நோய்

★ புற்று நோய்

★ மன அழுத்தம்

★ இருதய நோய்கள்

★ சர்க்கரை நோய்

★ பற்களில் பிரச்னை

★ தனிமை

இவை ஒவ்வொன்றுக்குமான சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், இழந்த எடையை மீண்டும் பெற்று, முதுமையில் ஆனந்தமாக வாழலாம்.

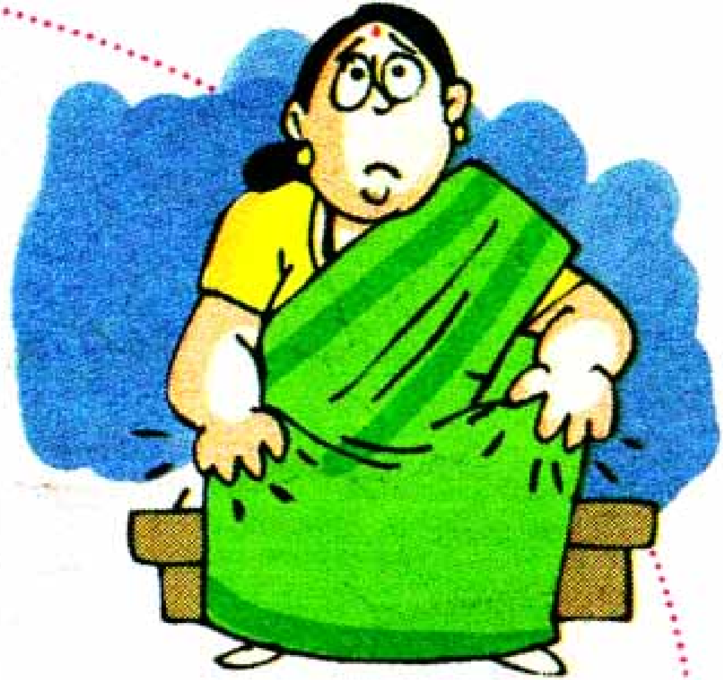
சிலர் பாதுகாப்புக் குறைவு, பொருளாதார வசதிக் குறைவு காரணமாக, மனத்தில் ஒரு பயத்துடனேயே வாழ்வார்கள். தனிமை மிகவும் வாட்டி வதைக்கும். வீட்டில் கவனிப்பு குறைவாக இருந்தாலோ, மரியாதை தரப்படாமல் இருந்தாலோ ஒருவகை தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, வெறுப்பும் முன்கோபமும் வரும். இவர்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்க சைக்காலஜிஸ்ட் எனப்படும் உளவியல் நிபுணரே போதும்.





உடல் பருமன் இன்னொரு பிரச்னை. காரணம் அதிகமாகக் கொழுப்பு படிவது. ஐம்பது கிலோ எடை இருப்பதற்குப் பதில் பத்து அல்லது இருபது சதவிகிதம் கூடுதலாக இருந்தால் அது உடல் பருமன். இது பரம்பரையாக வரலாம். தைராய்டு சுரப்பி குறைவாகச் சுரத்தல், உடல் உழைப்பு அதிகம் இல்லாமை, அளவுக்கு அதிக மாகச் சாப்பிடுவது, ஸ்டீராய்ட் போன்ற மருந்துகள், இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வது, இவையெல்லாம் எடையைக் கூடுதலாக்கிவிடும்.

உடல் எடை கூடுவதால் ஒரு சிலருக்கு புற்றுநோய் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆண்களுக்கு ப்ராஸ்ட்ரேட் மற்றும் பெருங்குடலில் வரலாம். பெண்களுக்குக் கருப்பை வாயில், மார்பகத்தில் வரலாம். பித்தப்பையில் கற்கள், (கால் பிளாடர் ஸ்டோன்ஸ்), மாரடைப்பு, மூட்டுவலி வரலாம். ஆதலால் உடல் பருமனைக் குறைப்பது மிகவும் அவசியம். எப்படி குறைப்பது?





ஒருநாள் உணவில் 800 முதல் 1000 கலோரி வரை இருந்தால் போதும். ஒரு வைட்டமினைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அடுத்தது உடற்பயிற்சி. இது மிக முக்கியம். நடை அவசியம்! 3 முதல் 5 கி.மீ. தூரம் நடக்க வேண்டும். இவற்றைப் பின்பற்றினால் உடல் பருமன் குறையும். தைராய்ட் சுரப்பி காரணமாக எடை கூடிற்று என்றால், அதற்கான சிகிச்சை மேற்கொண்டால் போதும்.



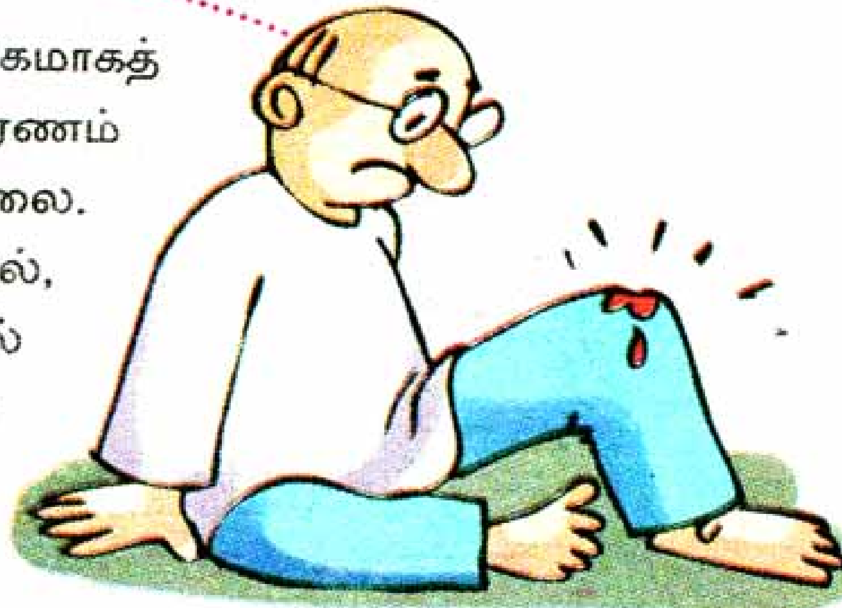
முதுமையில் மலச்சிக்கல் பெரும்பாலும் இருக்கும். காரணம், நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளவற்றை குறைவாகச் சாப்பிடுவது. உடற்பயிற்சி ஏதும் செய்வதில்லை என்பது இன்னொரு காரணம். தைராய்டு சுரப்பி குறைவாகச் சுரப்பதாலும் வரும். தூக்க மாத்திரை, வலி நிவாரணி, (பெய்ன் கில்லர்) போன்ற மருந்துகளாலும் மலச்சிக்கல் வரலாம். குடல் சார்ந்த நோய்கள், குடலில் புண், மூலநோய் இருக்கலாம். மலச்சிக்கலைச் சமாளிப்பது எப்படி?

முதியோர் நலம் 64!



தேவையற்ற மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட வேண்டும். தினமும் இரண்டு முதல் இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதோடு நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவைச் சேர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக கோதுமை, ராகி, கொள்ளு, கைக்குத்தல் அரிசி, கீரை வகைகள், வாழைத்தண்டு, பேரிச்சம்பழம், மாம் பழம், அத்திப்பழம், கொய்யா, மிளகு, கொத்துமல்லி, ஓமம் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நார்ச்சத்து மிக மிகக் குறைவாக உள்ள பால், சர்க்கரை, முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்ற உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.



முதுமையில் மூட்டுவலி அதிகமாகத் தாக்கும். இதற்கான சரியான காரணம் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. உடல் எடை அதிகரித்தல், காயம்படுதல், பிறவிக் குறைபாடு - இவை முதுமையில் மூட்டுவலி வரக் காரணமாகக் கருதப் படுகின்றன. உடல் பருமன் ஒரு முக்கியமான காரணம் என்றால், முதுமை இன்னொரு காரணம். முட்டி யிலுள்ள ஜவ்வு பாதிக்கப்பட்டு வலி உண்டாகும். பெண்களுக்குப் பரம்பரையாகவே வர வாய்ப்பு அதிகம்.



முழங்கால் மூட்டுவலி நம் நாட்டில் அதிகம் என்றால், மேலைநாட்டில் இடுப்பு வலி!

மூட்டு வலி ஏற்படுவதால், நடை குறைந்து போய்விடும். தூக்கமின்மை வந்து சேரும். அடிக்கடி கீழே விழவும் நேரிடலாம். அதனால் மற்றவரைச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். பிறருக்கு பாரமாக இருக்கிறோமே என்று தோன்ற ஆரம்பித்து மனஅழுத்தம் உண்டாகும். முழங்கால் மூட்டுவலிக்குச் சிகிச்சை இருக்கிறது.

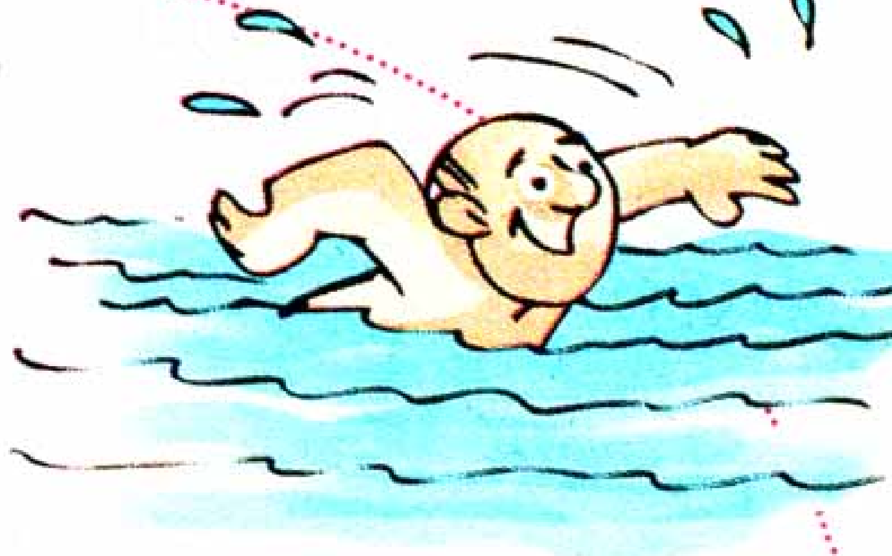
சிகிச்சை என்றால் பூரணமாகக் குணமாக்கி விடும் சிகிச்சை அல்ல. எடையைக் குறைக்க வேண்டும். முறையாக உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். தேவையான ஃபிஸியோதெரபி செய்துகொள்ள வேண்டும். இவை தவிர மருந்துகள் உள்ளன. தேவைப்படும்போது வாக்கர் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். பூரண மாகக் குணம் வேண்டும் என்பவர்கள் மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.





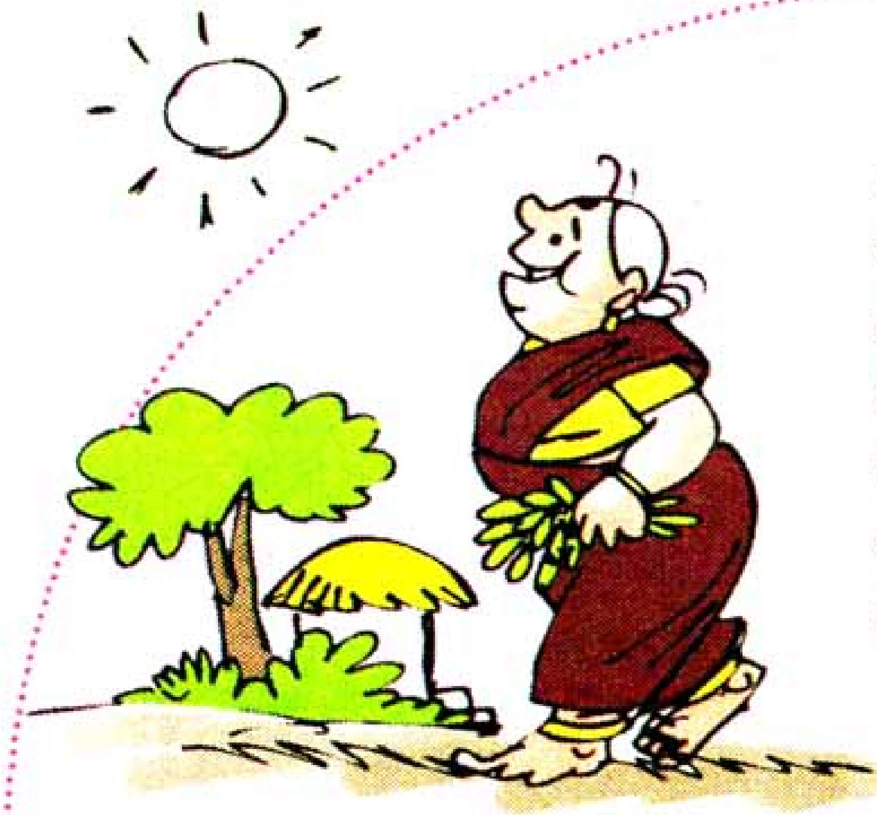
வயது அதிகமாக அதிகமாக, எலும்பின் அடர்த்தி (டென்ஸிடி) குறைந்துவிடும். எலும்பு பலவீனமாகி, கொஞ்சம் அடிபட்டால்கூட முறிவு ஏற்படும். வயதான பெண்களுக்கு இது அதிகமாக வரும். இதை ஆஸ்ட்டியோ பொரோஸிஸ் என்பார்கள். புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம், ஸ்டீராய்ட் மருந்து உட்கொள்பவர்கள் ஆகியோருக்கு இது வரும் வாய்ப்பு அதிகம். Bone Mineral Density என்ற பரிசோதனை மூலம் இக்குறைப்பாட்டினை எளிதில் கண்டு கொள்ளலாம்.

எலும்பு முறிவைத் தடுக்க சில பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.



★ உடற்பயிற்சி எலும்பை உறுதியாக்கும்
★ வேகமாக நடத்தல்
★ சைக்கிள் ஓட்டுதல்
★ நீச்சல் பயிற்சி

மேலும், சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகமுள்ள பால்; கேரட், பீன்ஸ் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகள்; தானியங்கள் (ராகி, கொள்ளு); பேரிச்சம்பழம், வெல்லம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



கிராமப்புறங்களில் உள்ளவர்களிடம் கால்சியம் சத்து அதிகமிருக்கிறது. அவர்கள் தினமும் கீரை, பால் சாப்பிடுகிறார்கள். வெற்றிலை பாக்கு போட்டுக் கொள்ளும்போது சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிக நேரம் இருக்கிறார்கள். இதனால் வைட்டமின் டி உற்பத்தியாகி, கால்சியச் சத்து உடலில் சேர உதவுகிறது.

முதுமையில் கீழே விழுதல் சகஜமான ஒன்று. அப்போது இலேசான அடி அல்லது எலும்பு முறிவு மற்றும் மண்டைக் காயம் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டு, முதல் முறையாக கீழே விழுதல் தாங்கள் முதுமையின் முதல் படியில் இருக்கிறீர்கள் என்ற எச்சரிக்கையை உங்களுக்கு விடுக்கிறது. மற்ற நோய்களிலிருந்துகூட தற்காத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், எலும்பு முறிவு என்பது மிகக் கொடியது. மனதளவிலும் உடலளவிலும் பெரிய பாதிப்பை இது ஏற்படுத்தும்.

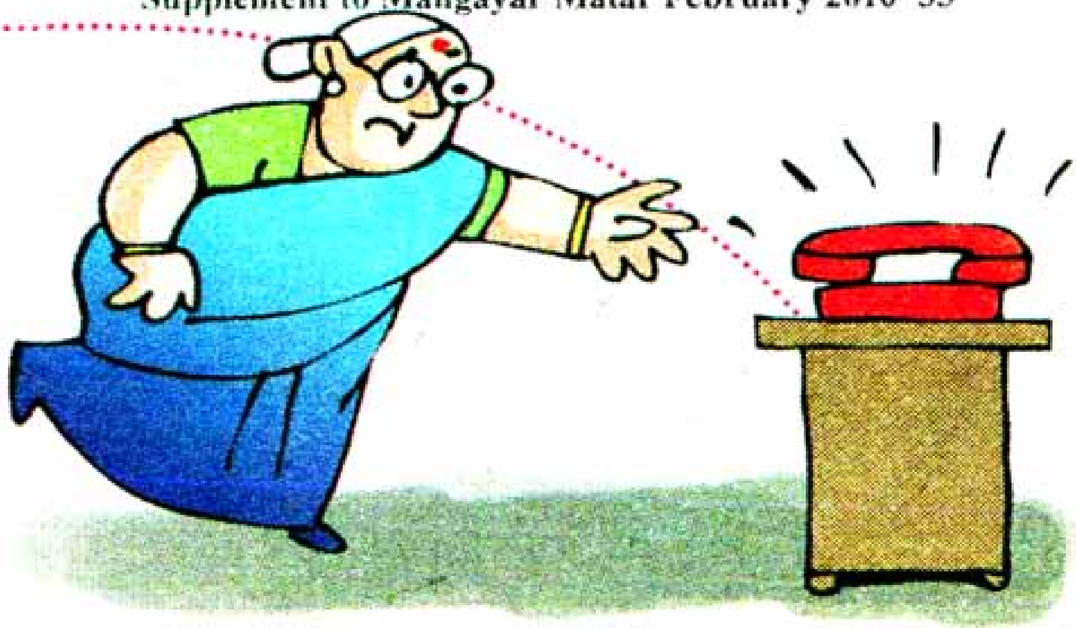




இப்படி கீழே விழுவதற்கு என்ன காரணம்?

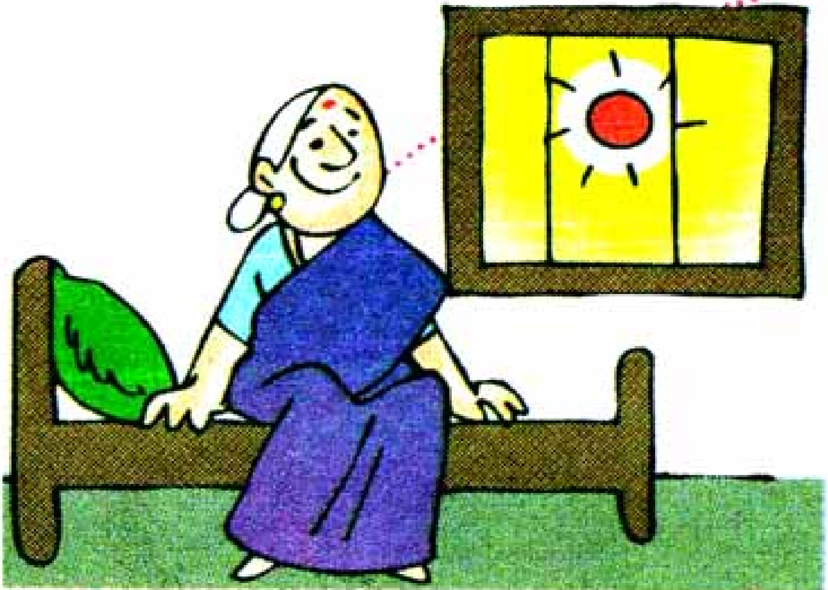
- பாலன்ஸ் இல்லாமல் போவது.
- கண்பார்வைக் குறைபாடு.
- காது கேளாமை.

வழுவழுப்பான அல்லது ஈரமான தரை, போதிய வெளிச்சம் இல்லாமை தவிர தேவையற்ற மிதியடிகள் காலை இடறும். இவை வெளிக் காரணங்கள். இதயம், மூளை, எலும்புகள், மூட்டுகள், தைராய்ட் பிரச்னை, நீரிழிவு நோய், காரணமாக உட்காரவோ, நிற்கவோ முடியாமல் போய் கீழே விழுந்து விடுவார்கள்.



வீட்டில் அதிகமாக விழுவது பாத்ரூம், சமைய லறை மற்றும் ஹால் பகுதி களில்தான்.

பாத்ரூமில் வழுக்கலான தரையாக இருக்கும். சமைய லறையில் தண்ணீர் கொட்டி இருக்கும். மொசைக் தரை அல்லது மார்பிள் தரையில் தண்ணீர் இருப்பது தெரியாது. டெலிஃபோன் அடிக்கும்போது வேகமாக வந்து, சறுக்கி விழவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. எத்தருணத்திலும் நிதானமாகச் செயல்பட நம்மை பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.



கண் டாக்டரைப் பார்த்து கண்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்வதோடு, காது - மூக்கு - தொண்டை மருத்துவரிடமும் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மது அருந்துபவரானால் அதை நிறுத்த வேண்டும். காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கையில், வேகமாக எழுந்து நடக்கக்கூடாது. முதலில் எழுந்து அரை நிமிடம் அப்படியே உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். பிறகு சற்று நின்று, நிதானித்து நடக்க வேண்டும்.

வெளியே செல்வதானால், அவசியம் கைத்தடி ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கால் இடறி, கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொள்வதைவிட கைத்தடியைக் கவனமாகப் பற்றிக்கொண்டு, அடி அடியாக எடுத்து வைப்பது நல்லது. பொருத்தமான காலணி அணிந்து செல்ல வேண்டும். Balance Training Exercise செய்ய வேண்டும். நடக்கும் போது உங்களைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள, இந்த உடற்பயிற்சி உதவும்.





அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்று தோன்றும். ஆண்களுக்கு ப்ராஸ்ட்டேட் வீக்கம் காரணத்தினால் இது வரலாம். பெண்களுக்கு இருமும் போதோ, தும்மும்போதோ சிறுநீர்ப் பாதையில் அழுத்தம் உண்டாகி, நீர்க்கசிவு ஏற்படுகிறது. அடிக்கடி காப்பி, டீ, மது அருந்துவதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. இதயம் பலவீனமானால், ரத்த அழுத்த மாத்திரை உட்கொண்டால், தூக்கமின்மை யால், சிறுநீர் தொற்றுநோய்கள், சர்க்கரை நோய் இருந்தால், ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரப்பு குறைந்தால்கூட இந்நிலை ஏற்படலாம்.



ஆண்களைப் பொறுத்தவரை அல்ட்ரா ஸோனோகிராம் மூலம் ப்ராஸ்ட்டேட் வீக்கத்தைக் கண்டறிந்து, மருந்து அல்லது அறுவைச் சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

பெண்கள், இடுப்புப் பகுதியில் தசைகளுக்கான உடற்பயிற்சியை செய்து வர வேண்டும். இதனால் தளர்ந்த தசைகள் சுருங்கி, வலுவடைந்து, சிறுநீர்க் கசிவு கட்டுக்குள் வரும். (இதை பெல்விக் ஃப்ளோர் எக்சர்சைஸ் என்பார்கள்.) மருந்துகள் மூலமும் சிறுநீர்க் கசிவைக் குறைக்க முடியும்.



முதியோர்க்கான நோய்கள், சிகிச்சை பற்றி அறிந்தோம். இனி பொதுவாகச் சில குறிப்புகள்:

மறைந்திருந்து தாக்கும் நோய்கள் அதிகமாகி இருப்பதால், கால முறைப்படி மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்வது அவசியம். அறுபது வயது வரை வருடத்துக்கு ஒரு முறையும் பிறகு ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். இதனால் மறைந்திருக்கும் நோய்களைக் கண்டறியலாம். சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய், மாரடைப்பு இவை வருமுன் அறிந்து சிகிச்சை தொடங்கலாம். அதிகமான பணச் செலவையும் தவிர்க்கலாம்.



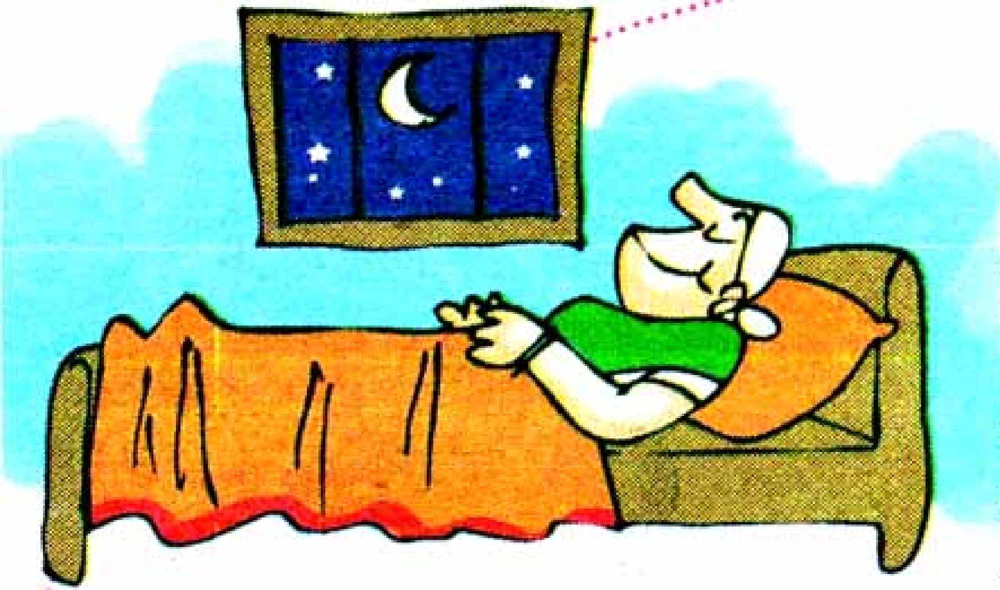
முதுமைக்கேற்ற வகையில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். வயது ஆக ஆக பசி குறையும்; ருசி மாறும். எனவே உண்ணும் உணவின் அளவு குறையும். ஆனால் அளவு குறைந்தாலும், தரம் குறையாமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம். மூன்று வேளையும் அரிசி உணவாகச் சாப் பிடாமல், கோதுமை, ராகி, கம்பு, சோளம் போன்ற தானிய வகைகளையும் வாரத்துக்கு மூன்று முறையாவது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



புரதச் சத்து அதிகமுள்ள கொத்துக் கடலை, பட்டாணி, காளான்களை, உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புரோட்டீனில் மாவுச்சத்து குறைவு. புரதச்சத்து அதிகம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இது சிறந்த உணவு. கால்சிய சத்து அதிகம் உள்ள பால், கீரை வகைகள், கேழ்வரகு, சுறா, இறால், மீன், நண்டு, இவற்றை உண்ணலாம். தினம் இரண்டு பழங்கள் - வாழைப்பழம், கொய்யா சாப்பிடலாம். ஒரு தம்ளர் பால் அவசியம்.

முதுமைக்கு ஏற்ற உணவு
என்ற முறையைக்
கடைப்பிடிப்பது நல்லது:
காலையில் அதிகமான
சிற்றுண்டி.
மதியம் மிதமான உணவு.
இரவில் குறைந்த உணவு.
உடற்பயிற்சி செய்வது
டானிக் மாதிரி!



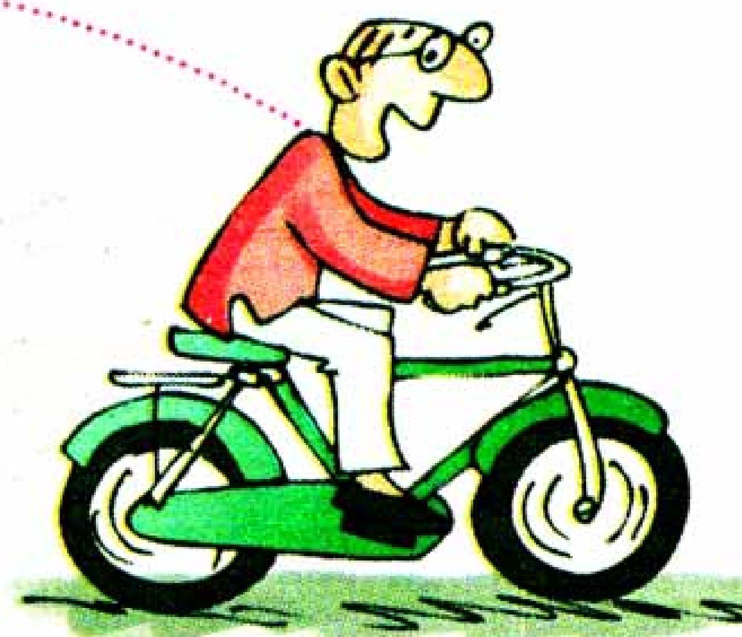


தொடர்ந்து முறையாக உடற்பயிற்சி செய்தால் -

இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. சர்க்கரை அளவு குறைகிறது. உடல் பருமன் குறைகிறது. எலும்பு வலுவடைகிறது. மலச்சிக்கல் தவிர்க்கப்படுகிறது. நல்ல உறக்கம் வர உதவுகிறது. ‘ஆல் ரவுண்ட்’ ஆரோக்கியத்துக்கு உடற்பயிற்சி அத்தியாவசியம்.

மூன்று முதல் ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரம் அல்லது 45 நிமிடங்கள் முதல் ஒரு மணி நேரம் நடக்கலாம். இயன்ற அளவு வேகமாக நடப்பது நல்லது. சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், யோகாசனங்கள் செய்வது நல்லது.

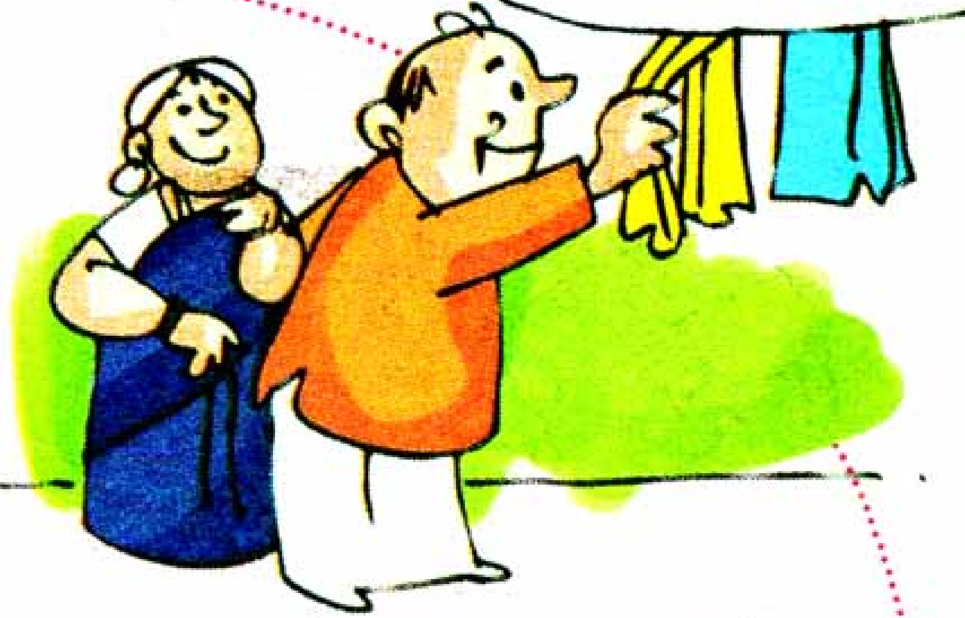
நடக்க முடியாதவர்கள், கைத்தடி அல்லது வாக்கர் வைத்து நடக்கலாம். பெண்கள் தரையில் படுத்து உடற்பயிற்சி (ஃப்ளோர் எக்சர்சைஸ்) செய்யலாம். பக்க விளைவுகள் ஏதும் கிடையாது!





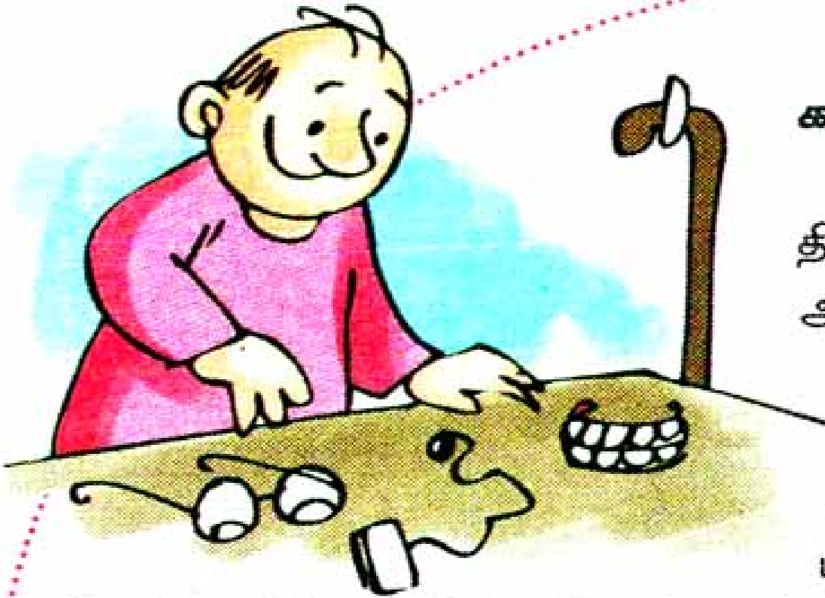
முதுமையில் வரும் தனிமையை எப்படியாவது தவிர்க்க வேண்டும். நடுத்தர வயதில் இருந்தே நல்ல பொழுதுபோக்குகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புத்தகம் படிப்பது, வானொலி கேட்பது, பொழுதுபோக்குச் சங்கம் இருந்தால் அதில் இணைந்து, பிற உறுப்பினர்களுடன் உரையாடுவது, பிக்னிக் செல்லுதல், கோயில்களுக்குப் போவது, நண்பர் களுடன் தொலைபேசியில் உரையாடுவது; கடிதம் எழுதுவது என்று நேரத்தைக் கழித்தால் புத்துணர்ச்சியோடு வலம் வரலாம்.



சொந்தக் காலில் நிற்கப் பழக வேண்டும். சிலர், ‘எனக்கு எல்லாமே மனைவிதான்’ என்பார்கள்.

மனைவிக்கும் கிட்டத்தட்ட அதே முதுமைப் பருவம்தான். எனவே நடுத்தர வயதிலிருந்தே தன் தேவைகளைத் தானே செய்துகொள்ளப் பழக வேண்டும். மருந்து உட்கொள்ளவும், உடை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், மனைவியை எதிர்பார்த்து இருக்கக் கூடாது. குறிப்பாக, பிறரைச் சார்ந்து வாழக் கூடாது என்ற மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



முதியோர்க்கு அவசியமான அணிகலன்கள் சில உள்ளன:

(தங்க, வைர நகைகள் தேவை இல்லை; திருட்டு பயம் இருப்பதால், பாதுகாப்பானதும் அல்ல!)

கைத்தடி ஒரு தோழன் விழாமல் பாது காக்கும். காது கேட்கும் கருவி. காதுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரைப் பார்த்து, சரியான கருவியைப் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். செயற்கைப் பல். நல்ல முறையில் உணவு மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட முடியும். பேச்சு தெளிவாக இருக்கும். முகப் பொலிவு உண்டாகும். கண்ணாடி முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி அல்ல; மூக்குக் கண்ணாடி!



தாமரை இலை மீது தண்ணீர் இருப்பதை பார்த்திருக்கிறீர்களா? இலை மீது தண்ணீர் இருந்தாலும் ஒட்டாமல் இருக்கும். அதுபோல பற்றற்ற வாழ்வு வாழப் பழக வேண்டும். பந்த பாசங்களைக் குறைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்ல வேண்டும். குடும்பத்தில் ஒன்றாக இருக்கலாம். ஆனால் ஒன்றிப் போய்விட வேண்டாம். பாசத்தைக் கொட்டக் கூடாது. சிறிய சம்பவம் கூட உங்களைப் பெரிதாக பாதிக்கும்.

சொல்வது எளிது; செய்வது கடினம்தான். ஆனால் முயன்று பார்க்கலாமே!

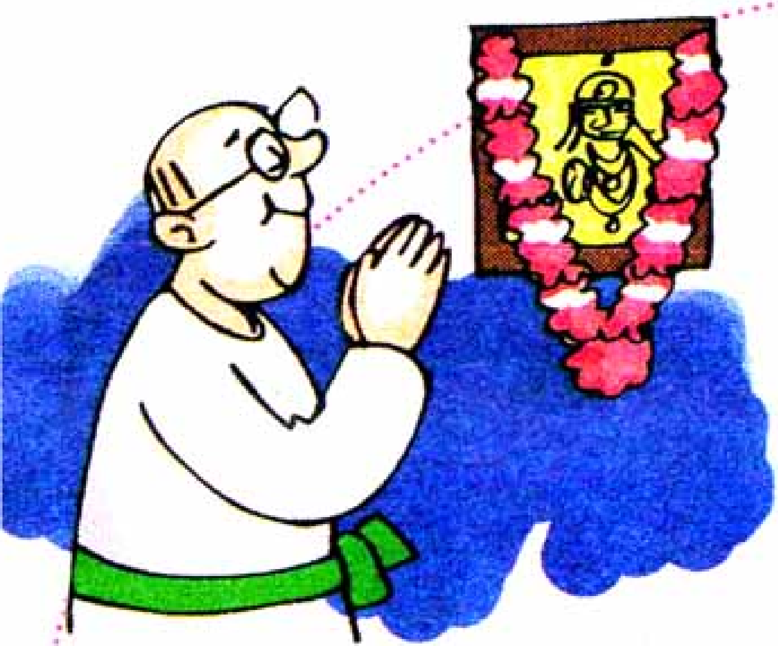


பத்து - இருபது நிமிடங்களாவது மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுதான் தியானம். சிதறி ஓடும் எண்ணங்களை ஒரு நிலைப்படுத்தினால், தியானத்தால் தெளிவான சிந்தனை, அமைதி, மனபலம், சகிப்புத் தன்மை, எதையும் துணிவுடன் எதிர்நோக்கும் பாங்கு போன்ற அனைத்தும் கிடைக்கிறன.



மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து புலன்களும் பேராசை உணர்வை மனிதனுக்குத் தீவிரமாக ஊட்டக் கூடியவை. தியான நெறியில் நின்று வெற்றி கண்டவர், ஐம்புலன்களின் வெறியாட்டத்துக்கு எந்த வகையிலும் ஆளாக மாட்டார்.

ஆகையால், முறைப்படி தியானப் பயிற்சி செய்து வந்தால் உடல் நலம், மன நலம் இரண்டும் பெறலாம்.



மனிதப் பிறவி எடுப்பதே பிறருக்குத் தொண்டு செய்யத்தான் என்பார்கள். முதுமையில் தன்னைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டு வாழ்க்கையைக் கடத்திக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. மற்றவர்களுக்காக வாழும் ஒரு நல்ல எண்ணத்தை, ஆழ்மனத்தில் பதியவிட வேண்டும். மற்றவர்கள் பிரச்னைகளுக்கு நீங்கள், உதவும்போது உங்களது பிரச்னைகள் தாமாகவே குறைகின்றன.



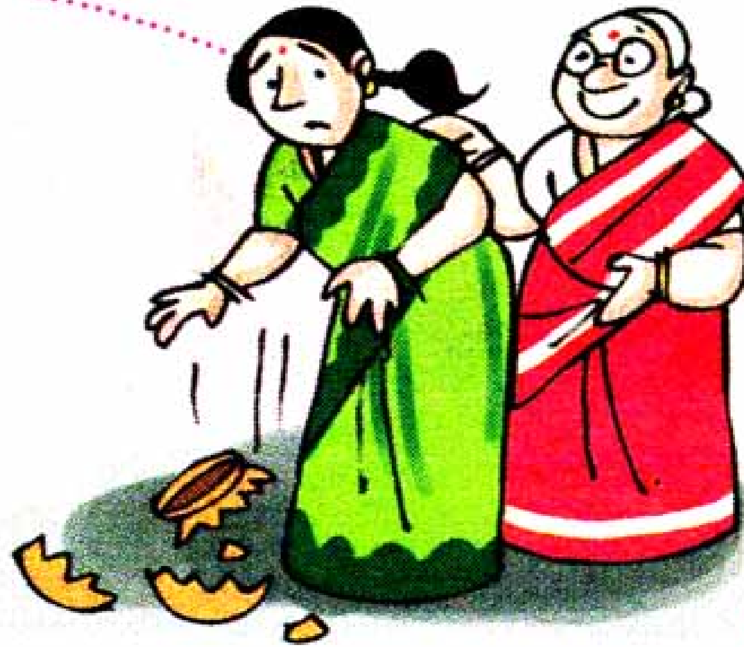
உடம்பால் மட்டும்தான் தொண்டு செய்ய வேண்டும் என்று கிடையாது. இரக்கமான உள்ளத்தோடு, பிறர் துயரத்தை அனுதாப உணர்வோடு அணுகுவதும் தொண்டுதான். 'பாவம், அவன் இப்படி கஷ்டப்படுகிறானே!' என மனத்தில் நினைத்து, அவன் துன்பம் தீர, மனதார நினையுங்கள். அல்லது பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் தொண்டின் மூலம் மனம் விரிவடையும். கஷ்டங்கள் குறையும். மனம் விரைவில் திருப்தி அடையும்.



வயது ஆக, ஆக இறைவனை நம்பாதவர்கள் கூட நமக்கு மேலே ஒருவன் இருக்கிறான் என்று சொல்லவும், ஏற்றுக் கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள். நம்மை அறியாமலேயே நம் மனம் இறைவனிடம் நாட்டம் கொள்கிறது. முக்கியமாக, பல பிரச்னைகள் எதிர்வரும்போது, கடவுளால்தான் நம்மைக் காக்க முடியும், கடவுள் நம்மைக் கைவிட மாட்டார் என்ற நம்பிக்கை மனத்தில் எழுகிறது. நம்பிக்கை உள்ளவர்கள், ஆன்மிகத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனச்சுமை குறைகிறது என எண்ணுகிறார்கள். பல தீய எண்ணங்களிலிருந்து மனம் விடுபட்டு, ஒரு சீரான மனநிலை உண்டாகிறது.

குடும்பங்களில் முதியோரின் பங்கு முக்கியமானது. கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதைவதற்கு முதியோர் நடந்துகொள்ளும் முறையே ஒரு காரணமாவும் கூறப் படுகிறது. குடும்பத்தில் விட்டுக் கொடுத்தல் அவசியம் என்பதை ஏற்காத போது மனஸ்தாபம் ஏற்படுகிறது.

குடும்பத்தில் உறுப்பினர் செய்யும் சிறுசிறு தவறுகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டுவிடும் மனப்பக்குவம் அவசியம்.





பொதுவாக, குடும்பத்தில் முதியவர்கள் அதிகமான எதிர்பார்ப்புகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பல சமயங்களில் தாயாரோ, தகப்பனாரோ மகனிடம் அதிகம் எதிர்பார்ப்பது சகஜம். பிள்ளைகள் அதை உணராது அலட்சியமாக நடந்துகொண்டால், பெற்றோர் ஏமாற்றமும், மன வருத்தமும் அடைகிறார்கள். தான் செய்த கடமைக்காக, முதுமை காலத்தில் பலனை எதிர்பார்த்து இருக்கக் கூடாது.

எதிர்பார்ப்பு பொய்த்துப் போகும்போது மனவருத்தம் உண்டாகிறது. இதைத் தவிர்க்கப் பழக வேண்டும்.

இளைய தலைமுறையின் கஷ்டங்களை முதியோர் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். சிறு சிறு தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி, பெரிதுபடுத்தி வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடுவது இரு தரப்புக்குமே மனக்கசப்பைத்தான் தரும். இதைத் தவிர்த்தால் குடும்பத்தில் நல்ல அமைதியான சூழலை உருவாக்க முடியும்.





மரணத்துக்கு மருந்தில்லை. மரணம் முன்கூட்டியே அறிவித்துவிட்டு வருவதும் இல்லை. உலக வாழ்க்கையில் மரணம் புதியதும் அல்ல. மரணம் என்றால் என்னவென்று அறியாமலே மரணம் அடைகிறவர்கள் பேறு பெற்றவர்கள். எத்தனையோ நண்பர்கள், உறவினர்களின் மரணத்தின்போது ஓர் அனுதாபியாகக் கலந்து கொண்டிருப்பீர்கள். எனவே மரண பயத்தை முற்றிலும் நீக்குங்கள்.

'மரண பயத்தைத் தூக்கி வீசி, முழுமையான வாழ்க்கை வாழுங்கள்' என்கிறது ரிக் வேதம்.



ஒருவர் மரணத்தைவிட, மரணத்தின்போது ஏற்படும் கஷ்டங்கள் பற்றியே கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். எப்போதோ ஏற்படப் போகும் தமது மரணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில் எந்தப் பலனும் இல்லை என்பதை உணர வேண்டும்.

மரணம் வந்தால் வரட்டும் என்ற மனப்பக்குவம் வரவேண்டும். மனத்தில் தைரியத்தோடு மரணத்தை வரவேற்கப் பழக்கிகொள்ள வேண்டும்.



முக்கியமாக ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிது :

★ சேமிப்புக்கு ஒரு நேரம் என்றால் தொலைப்பதற்கும் ஒரு நேரம்;

★ வருந்துவதற்கு ஒரு நேரம் என்றால் ஆனந்தத்துக்கும் ஒரு நேரம்;

★ அழுவதற்கு ஒரு நேரம் என்றால் சிரிப்பதற்கும் ஒரு நேரம்;

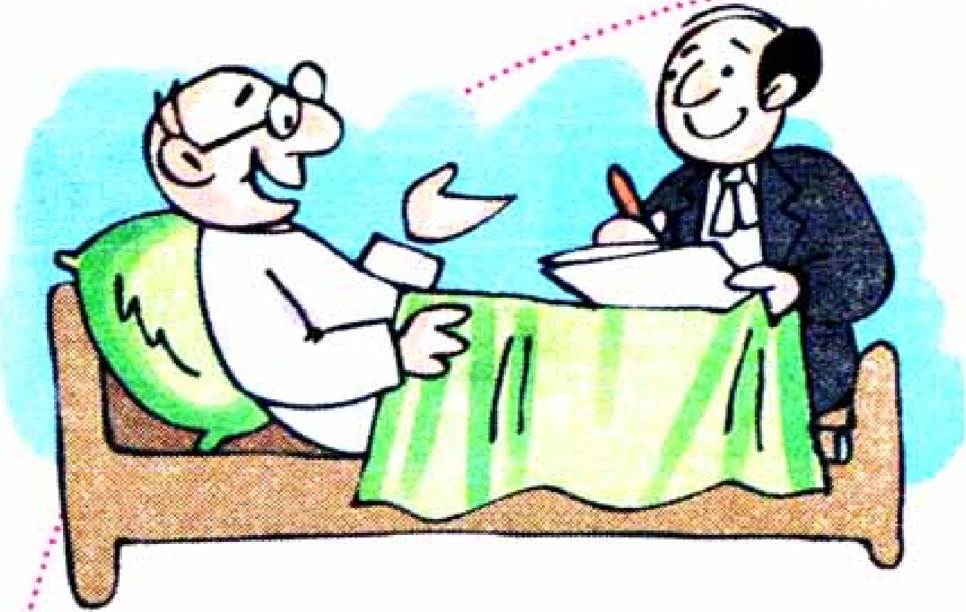
★ பிறப்பதற்கு ஒரு நேரம் என்றால் இறப்பதற்கும் ஒரு நேரம்.

இதை உணர்ந்தவர்களால் மட்டுமே முதுமையை வெல்ல முடியும்.



இறப்பு ஒரு குடும்பத்தில் ஏற்படுகிற இழப்புத் தான். எனவே ஒருவரின் மரணத்தைத் தொடர்ந்து வரும் காலகட்டத்தில் நாம் உதாரணமாகவும், தெளிவாகவும், நிலை குலையாமலும் இருக்க மனத்தைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கோபம், தாபம், அழுகை, ஆதங்கம் போன்ற உணர்வுகளை இந்தக் காலகட்டத்தில் அடக்கி வைக்கக் கூடாது. துணையையோ அல்லது உடன் இருப்பவரையோ இழந்தவர், தனித்திருக்கவே கூடாது. நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் கலந்திருந்து ஆறுதல் அடைய வேண்டும்.



முதியவர்கள் தங்கள் கடமைகளை ஓரளவுக்கு நிறைவேற்றிய பிறகு, தங்கள் உடல் நலத்தையும் மனத்தில் கொண்டு, தாங்கள் சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்துக்கள், மற்றும் பரம்பரைச் சொத்துக்கள் தங்கள் பெயரில் இருக்குமானால், தம் மறைவுக்குப் பிறகு யார் யாருக்கு, எவை எவை போய்ச் சேர வேண்டும் என்று தெளிவாக உயில் எழுதி வைத்து, சாட்சிகள் கையொப்பத்தோடு வைத்துவிட வேண்டும். இதனால் மனைவி அல்லது வாரிசுதாரருக்கிடையே ஏற்படக்கூடிய மோதல், வழக்கு போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.



முதுமையில் பணம் மிக மிக அவசியம். முதுமையில் உறவினர்கள், நண்பர்கள் துணை எத்தனை அவசியமோ, அத்தனை அவசியம் பணமும். பணமில்லாமல் முதுமையில் வறுமையால் வாடக் கூடாது என்பதை உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். முதுமையை நினைத்து முன் கூட்டியே எச்சரிக்கையாக எந்தெந்த வகையில் நிதி வசதியைச் செய்து கொண்டால் இறுதி நாட்களில் இன்பமாக வாழலாம் என்பதைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். இதனால் எதிர்கால பயமும், மன உளைச்சலும் ஏற்படாது.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar February 2010 issue



முதுமை என்னும் பருவத்தில் சில தொல்லைகளுக்கு இடையே மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளும் உண்டு. பண்டிகை நாட்களிலோ, விழா நாட்களிலோ, இளைய தலைமுறையினர் முதியவர்களை நாடி வந்து, கலகலப்பாக உரையாடி, ஆசி பெற்றுச் செல்லும் மகிழ்ச்சிகரமான பருவம் முதுமை.

முதுமைக் காலத்திலும் முழுமையான மகிழ்ச்சியோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் வாழ, இன்றைக்கே திட்டமிடுங்கள்! முதுமையை வெல்லுங்கள்.

நேர்காணல், எழுத்துரு : **சாருகேசி**

கார்ட்டூன்ஸ் : **பிள்ளை**


Himalaya
ஹிமாலயா நீம் & டர்மரிக் சோப்.
உங்களின் பச்சிளம் சருமத்தை பாதுகாத்திடுங்கள்.
Himalaya
NEEM & TURMERIC
soap



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 • Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 • Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 • Registered as a Newspaper in Srilanka